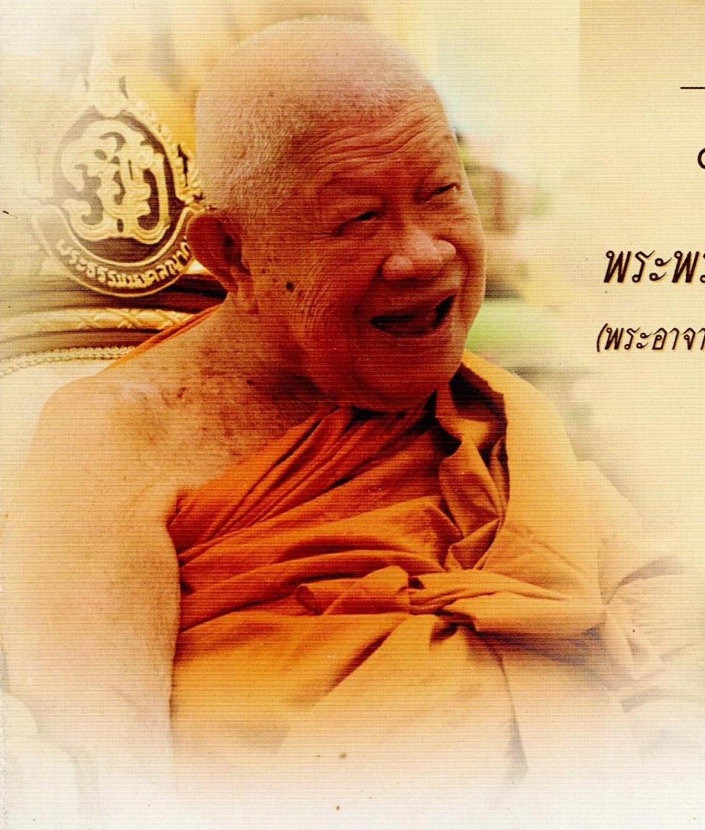
ศตวรรษาวัฒนายุกาล

๑๐๐ ปี

๗ ม.ค. ๒๕๖๓

พระพรหมมงคลญาณ วิ.

(พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร)





คุณวิเศษของการทำสมาธิ

ศตวรรษาวัฒนายุกาล ๑๐๐ ปี พ.ศ. ๒๕๖๓ | คุณวิเศษของการทำสมาธิ

ศตวรรษาวัฒนายุกาล

๑๐๐ ปี

๗ ม.ค. ๒๕๖๓

พระพรหมมงคลญาณ วิ.

(พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร)

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

บทนำ

ในวโรกาสที่พระอาจารย์หลวงพ่อ พระพรหมมงคลญาณ วิ. จะมีอายุครบ ๑๐๐ ปี ในวันที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๓ คณะศิษยานุศิษย์และมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ หลวงพ่อ ให้ตั้งคณะกรรมการเพื่อเตรียมงานจัดงานแสดงออกถึงกตัญญูกตเวทิตาธรรมต่อพระอาจารย์หลวงพ่อขึ้นคณะหนึ่ง เรียกว่า **"คณะกรรมการจัดงานศตวรรษาวัฒนายุกาล ๑๐๐ ปี พระพรหมมงคลญาณ วิ. (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร)"**

คณะศิษยานุศิษย์ตระหนักดีว่าตลอดชีวิตของพระอาจารย์หลวงพ่อได้ยึดถือคำสั่งของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ว่า **"จะระถะ ภิกขะเว พหุชะนะหิตายะ พหุชะนะสุขายะ โลกานุกัมปายะ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่มหาชน เพื่ออนุเคราะห์โลก"** เป็นหลัก ท่านได้ศึกษาและวิเคราะห์มาโดยตลอดถึงปัญหาที่เกิดขึ้นแก่มนุษย์ในโลก และได้ข้อสรุปว่าไม่ว่าจะนับถือศาสนาใด ล้วนแล้วแต่เกิดจากการขาดสติและขาดปัญญา หากแต่ละคนมีสติคอยกำกับ มีปัญญาที่จะคอยนำทาง ความทุกข์ ย่อมน้อยลง การทะเลาะเบาะแว้ง การเอารัดเอาเปรียบ การเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน และความสับสนอลหม่าน ย่อมเบาบางลงและอาจหมดไปได้ในที่สุด

เหตุร้ายทั้งปวงที่เกิดขึ้นแก่แต่ละคน แก่สังคม แก่ประเทศ หรือแก่โลกในทุกยุคทุกสมัยล้วนแต่เกิดจากการขาดสติที่จะยั้งคิด ขาดปัญญาที่จะเล็งเห็นถึงผลร้ายจากการกระทำของตน ของผู้ที่เกี่ยวข้อง หรือของผู้นำประเทศ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านวางแนวทางไว้ว่า สติและปัญญานั้น อาจสร้างขึ้นในมนุษย์ได้ด้วย การทำสมาธิ ถึงขนาดที่ทรงระบุว่า การปฏิบัติธรรมก่อให้เกิดบุญยิ่งใหญ่กว่าการทำบุญด้วยวิธีอื่นใดทั้งสิ้น

พระเกจิอาจารย์สายปฏิบัติมากมาย ต่างคิดค้นวิธีการปฏิบัติขึ้นเพื่อสั่งสอนและเผยแพร่แนวทาง การปฏิบัติให้แก่คนทั่วไป โดยทุกสำนักต่างมุ่งผลในการหลุดพ้นและหวังอรหัตผล ทุกหลักสูตร และทุกวิธีการจึงมีแบบพิธีมากมาย มีความคร่ำเคร่ง และทุ่มเท เป็นสรณะ

ผลก็คือมีคนจำนวนไม่มากนั้นที่จะทำได้ แม้เริ่มต้นจะตั้งใจ แต่ในที่สุดด้วยความจำเป็นในการดำรงชีวิต หรือมีความเพียรพยายามไม่เพียงพอ การปฏิบัติจึงร่อยหรอลง หรือท้อใจไปในที่สุด ที่สำคัญมีเฉพาะชาวพุทธเท่านั้นจึงเข้าปฏิบัติได้ เพราะเป็นเรื่องของศาสนาพุทธโดยแท้

พระอาจารย์หลวงพ่อเล็งเห็นว่าแม้การมุ่งอรหัตผลจะเป็นยอดปรารถนาของผู้ปฏิบัติธรรมแต่การจะบรรลุได้จริงไม่ใช่เรื่องที่ทุกคนจะทำได้ เพราะแม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังต้องใช้เวลาหลายภพชาติสะสมบารมีมาตามลำดับ จึงมาบรรลุได้ในชาติสุดท้าย บรรดาสาวกที่บรรลุอรหันต์ในสมัยพุทธกาล ก็ล้วนแต่ผ่านการบำเพ็ญเพียรมายาวนาน และที่มาบรรลุได้ในสมัยพุทธกาล ก็เพราะได้รับคำแนะนำและจุดประกายจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยตรง

ด้วยเจตนาที่จะให้การปฏิบัติธรรม เผยแพร่ไปให้กว้างไกลที่สุด โดยไม่คำนึงถึงเชื้อชาติหรือศาสนา เพื่อให้เกิด “พหุชะนะหิตายะ พหุชะนะสุขายะ” เป็นพื้นฐาน พระอาจารย์หลวงพ่อจึงคิดค้นหลักสูตรขึ้นให้พอเหมาะกับจริตของบุคคลแต่ละกลุ่ม แต่ละสถานะ เพื่อให้เป็นพื้นฐานในการสร้างสติ เกิดปัญญา เกิดพลังจิต ให้เหมาะสมกับผู้ที่ยังอยู่ในโลกียะขึ้นมากมายหลายหลักสูตร ด้วยหลักสูตรเหล่านี้พระอาจารย์หลวงพ่อ จึงสามารถเผยแพร่การทำสมาธิให้กระจายไปได้ทั่วโลก มีผู้เข้ารับการฝึกสมาธินับเป็นล้านคนในทุกมุมโลก ในทุกเชื้อชาติ และศาสนา

เพราะหลักสูตรที่พระอาจารย์หลวงพ่อวางไว้ มุ่งที่จะให้เกิดความสะดวก ง่ายต่อการปฏิบัติไม่ใช้เวลานาน มีพิธีรีตองน้อยที่สุด สามารถทำได้ทุกคน ทุกที่ และทุกสถาน ไม่ติดขัดเรื่องชาติ หรือศาสนา เพราะคำบริกรรมที่ใช้ในการจูงจิตให้สงบ ที่เราใช้กันว่า "พุทโธ" ท่านก็อนุโลมให้แต่ละคนใช้คำที่ตนเลือกหรือถนัด หรือจะใช้ชื่อพระศาสดาในศาสนาของตนมาเป็นคำบริกรรมก็ได้

แม้จุดมุ่งหมายของพระอาจารย์หลวงพ่อจะอยู่ที่ การก่อให้เกิดสติ เกิดปัญญา และพลังจิต เป็นเบื้องต้น แต่ก็มิได้เป็นการสกัดการมุ่งอรหัตผล เพราะผู้ใดก็ตามได้ปฏิบัติไปจนเกิดปัญญาและพลังจิตเพียงพอแล้ว โดยธรรมชาติย่อมก้าวเข้าสู่ฌาน และไปถึงญาณได้ในที่สุด

ในวโรกาสที่พระอาจารย์หลวงพ่อจะมีอายุครบ ๑๐๐ ปี คณะศิษย์มีความเห็นร่วมกันว่าหนทางที่จะแสดงความกตัญญูกตเวทิตาต่อพระอาจารย์หลวงพ่อทางหนึ่ง ก็คือ ผลของการทำสมาธิที่เรียกว่า คุณวิเศษของการทำสมาธิ จากศิษยานุศิษย์จำนวนหนึ่ง และจัดพิมพ์ให้แพร่หลายทั่วไป

มีชัย ฤชุพันธุ์
ประธานคณะกรรมการ
จัดงานศตวรรษาวัฒนายุกาล ๑๐๐ ปี
พระพรหมมงคลญาณ วิ.
(หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร)

หนังสือ “คุณวิเศษของการทำสมาธิ” นี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นที่ระลึกเนื่องในวาระอันเป็นมงคล “ศตวรรษาวัฒนายุกาล ครบรอบ ๑๐๐ ปี ของพระเดชพระคุณ พระพรหมมงคลญาณ พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร” ในวันที่ ๗ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๓ โดยได้รวบรวมผลงานการประกวดของศิษยานุศิษย์ ซึ่งได้ร่วมกันแสดงมุทิตาสักการะและแสดงความกตัญญูกตเวทิตา ด้วยการถ่ายทอดประสบการณ์ ความประทับใจในการนำวิชาสมาธิไปปฏิบัติ ซึ่งเป็นการยกย่องประกาศเกียรติคุณของพระอาจารย์หลวงพ่อให้เป็นที่ประจักษ์ต่อสังคมและเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของทุกคนสืบไป

ผลงานการประกวด โครงการ “คุณวิเศษของการทำสมาธิ” แบ่งเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ ๑) ผลงานการเขียน ๒) ผลงานการพูด โดยแต่ละประเภทแบ่งตามกลุ่มผู้ส่งผลงานเป็น ๔ กลุ่ม ได้แก่ ๑) กลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ๒) กลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ๓) กลุ่มผู้เรียนหลักสูตรสัคคสาสมาธิ และ ๔) กลุ่มบุคคลทั่วไป สำหรับผลงานการประกวดที่ปรากฏในหนังสือนี้ เป็นผลงานการเขียนที่คณะกรรมการโครงการ “คุณวิเศษของการทำสมาธิ” พิจารณาคัดเลือกให้ได้รับรางวัลและพิจารณาให้ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ประชาสัมพันธ์งานของพระอาจารย์หลวงพ่อให้ประชาชนทั่วไป ทุกเพศวัย เห็นความสำคัญของการทำสมาธิ อีกทั้งเพื่อสร้างศรัทธาและเป็นแรงบันดาลใจให้แก่ผู้อ่านนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต และส่งผลที่ดีให้เกิดขึ้นกับสังคมในวงกว้าง

ในนามของประธานคณะกรรมการโครงการฯ ขอขอบคุณคณะอนุกรรมการพิจารณาผลงานประกวดและคณะกรรมการทุกท่านที่ร่วมเป็นกำลังสำคัญให้การดำเนินโครงการประกวดและการพิมพ์เผยแพร่หนังสือที่ระลึกนี้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่กำหนด และขอขอบคุณผู้ส่งผลงานทุกผลงานที่ได้ร่วมกันแสดงกตเวทิตาจิตต่อพระอาจารย์หลวงพ่อผู้เปี่ยมด้วยความเมตตา ความหวังดีและความเพียรพยายามในการอบรมสั่งสอนการปฏิบัติสมาธิอย่างแจ่มแจ้ง ลึกซึ้งแก่ศิษยานุศิษย์ เพื่อสืบสานเจตนารมณ์ของพระอาจารย์หลวงพ่อในการสร้างสันติสุขแก่มวลมนุษยชาติอย่างยั่งยืนต่อไป

นิวัตน์ แจ้งอริยวงศ์

ประธานคณะกรรมการโครงการ

"คุณวิเศษของการทำสมาธิ"

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

นางสาว วรุณธร เชื้อบุญมี

มีคำกล่าวที่ว่า “ชีวิตเหมือนตายแล้วเกิดใหม่” ข้าพเจ้ารู้ซึ้งถึงคำกล่าวนี้เป็นอย่างดี เพราะชีวิตที่เจอช่วงเวลาแห่งความทุกข์ทรมานทั้งกายและใจอย่างแสนสาหัสแล้วผ่านพ้นมาได้ ก็เปรียบดั่งได้เกิดใหม่ โดยเกิดอย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรมก็ด้วยผลของการปฏิบัติสัมมาสมาธิตามแนวทางของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร

เมื่อ พศ. 2554 ขณะเรียนปริญญาเอกปีสุดท้ายที่ต่างประเทศ ข้าพเจ้าได้ป่วยด้วยอาการร่างกายเคลื่อนไหวผิดปกติซึ่งแพทย์ไม่สามารถวินิจฉัยหาสาเหตุได้ โดยมีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรงและเหมือนมีกระแสไฟฟ้าวิ่งทั่วร่างกาย จากนั้นแขน ขา จะขยับเคลื่อนไหวเองโดยไม่สามารถควบคุมได้ แม้จะรู้สึกตัวดีแต่สมองสั่งการไม่ได้ แพทย์ได้รักษาตามอาการโดยให้ยาในกลุ่มกดประสาท ผลข้างเคียงจากการกินยาดังกล่าวเป็นเวลานานร่วมปีทำให้ข้าพเจ้ากลายเป็นคนเคลื่อนไหวช้า คิดและตอบสนองช้ามาก จึงส่งผลกระทบอย่างหนักต่อการทำงานในอาชีพครูที่ไม่สามารถสอนลูกศิษย์ได้ถึงขั้นอาจจะต้องลาออกจากงาน ซ้ำร้ายในเวลาเดียวกันข้าพเจ้าได้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าแบบรุนแรง อาการทรุดหนักถึงขั้นพยายามฆ่าตัวตาย ต้องถูกส่งตัวเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจิตเวช ในช่วงนั้นข้าพเจ้าทุกข์ทรมานทั้งกายและใจอย่างแสนสาหัส นับเป็นช่วงชีวิตที่ตกต่ำอย่างที่สุด ทั้งครอบครัวและคนรอบข้างก็ต้องทุกข์ใจอย่างมากกับสิ่งที่เกิดขึ้น หลังรับการรักษาจากจิตแพทย์อย่างต่อเนื่องอาการของโรคซึมเศร้าเริ่มทุเลาลง แต่ในบางครั้งไม่มีสติ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ขี้โมโห หงุดหงิดและฉุนเฉียว ที่น่ากังวลอีกประการ

คือสัญญาณของอาการเคลื่อนไหวผิดปกติก็เกิดขึ้นบ่อยครั้งโดยเฉพาะเวลาที่ต้องใช้สมองคิดหนักหรือมีความเครียด แม้การทำงานก็ไม่มีประสิทธิภาพเพราะความจำและสติปัญญาได้ถดถอยลงไปมาก

ข้าพเจ้าพยายามหาแนวทางในการรักษาเพิ่มเติมโดยมีคนรู้จักแนะนำให้ปฏิบัติสมาธิ อีกทั้งยังพบข้อมูลงานวิจัยที่นำเสนอว่าการทำสมาธิสามารถรักษาโรคบางอย่างและสามารถพัฒนาการทำงานของสมองได้ ข้าพเจ้าจึงมีความสนใจในการทำสมาธิเป็นอย่างยิ่ง และเหมือนธรรมะจัดสรรเพราะสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขาที่ 177 วิทยาลัยแพทยศาสตร์นานาชาติจุฬาภรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ได้เปิดสอนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิ รุ่นที่ 6 ซึ่งเป็นปีแรกของสาขาพอดีและห้องที่ใช้เรียนนั้นก็อยู่แทบจะติดกับห้องทำงานของข้าพเจ้า ดังนั้นจึงได้สมัครเรียนในหลักสูตรดังกล่าว ในการเรียนสมาธินั้นพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ได้เมตตาวางเนื้อหาไว้เป็นระบบเป็นขั้นตอน ทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ ข้าพเจ้าเรียนรู้ตั้งแต่วัตถุประสงค์ของการทำสมาธิที่แท้จริงคือเพื่อผลิตและสะสมพลังจิต รู้จักการเตรียมความพร้อมก่อนทำสมาธิ เข้าใจว่าการบริกรรมมีความจำเป็นอย่างยิ่ง รวมทั้งทราบขั้นตอนการดำเนินสมาธิ ข้อควรระวังและเรื่องน่ารู้ต่างๆ ได้เดินจงกรมและนั่งสมาธิทั้งในห้องเรียนและกลับไปปฏิบัติที่บ้าน ทำให้ข้าพเจ้าซึ่งไม่มีพื้นฐานการทำสมาธิมาก่อนก็สามารถเข้าใจและปฏิบัติตามได้ไม่สับสน

หลังจากปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของพระอาจารย์หลวงพ่ออย่างต่อเนื่องได้สักระยะ อาการของโรคซึมเศร้าดีขึ้นอย่างชัดเจน สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีสติ มีความสงบ และมีจิตใจที่เบิกบานขึ้นเป็นอย่างมาก ดังนั้นจึงได้ปรึกษาจิตแพทย์เพื่อขอหยุดกินยา นอกจากนี้สัญญาณของอาการร่างกายเคลื่อนไหวผิดปกติก็หายไป ซึ่งสอดคล้องกับที่พระอาจารย์หลวงพ่อได้เมตตาอธิบายว่าความเคร่งเครียดจากการงาน การใช้งานสมองมากเกินไปและการที่อารมณ์ไม่ได้ถูกกลั่นกรองจะทำให้เกิดคลื่นและการสั่นสะเทือนของสมอง

อย่างหนักหน่วง สมองจะเสื่อมสภาพเร็ว โดยสมาธิจะช่วยกรองอารมณ์และชะลอคลื่นและการสั่นสะเทือนของสมองได้ ดังเช่นที่ข้าพเจ้าเคร่งเครียดกับการเรียนการทำงานและชีวิตมากจนเกินไป ทำให้สมองล้าเสื่อมสภาพ สั่งการและควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายไม่ได้ แต่เมื่อทำสมาธิแล้วสมองกลับมาทำงานปกติอาการดังกล่าวจึงหายไป อย่างไรก็ตามมีบางช่วงที่อาการของโรคมีแนวโน้มกำเริบขึ้นอีกเนื่องจากต้องเร่งทำงานหรือมีเรื่องต้องคิดต้องแก้ปัญหาอย่างหนัก แต่ก็หาทางแก้ไขโดยทำสมาธิในแต่ละวันให้บ่อยครั้งขึ้นเพิ่มเติมจากที่ทำเป็นปกติ อีกทั้งยังหาเวลาไปปฏิบัติสมาธิเป็นหมู่คณะ เช่น นิรสาสมาธิ (วันพระ) ที่วัดธรรมมงคล สมาธิสัญจรที่วัดเทพเจติยาจารย์ และหลังจากปฏิบัติสมาธิอย่างมุ่งมั่นก็สามารถระงับอาการได้และกลับเป็นปกติ นับถึงวันนี้เป็นเวลาเกือบ 4 ปีแล้ว ที่ข้าพเจ้าได้ใช้สมาธิเป็นธรรมโอสถมาโดยตลอดและไม่เคยกลับไปกินยารักษาอาการของโรคทั้งสองอีกเลย! และเพื่อความไม่ประมาทข้าพเจ้ามีกุศโลบายคลุกคลีกับการทำสมาธิ เช่น ทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงและคณะกรรมการประจำสาขาที่ 177 เป็นอาจารย์ประจำหลักสูตรวิทันตสาสมาธิ อีกทั้งยังช่วยงานด้านการอบรมสมาธิของสถาบันฯ ตามที่มีโอกาส ซึ่งสิ่งเหล่านี้นอกจากจะเป็นการช่วยเหลือตนเองแล้ว ยังเป็นการแสดงความกตัญญูกตเวทิตาต่อพระอาจารย์หลวงพ่อ โดยการสืบสานงานของพระอาจารย์ และได้มีโอกาสสร้างกุศลโดยมีส่วนช่วยให้ผู้อื่นได้ปฏิบัติสมาธิ

คุณวิเศษของการทำสมาธิอีกประการคือ เมื่อข้าพเจ้าปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่องพบว่าความจำและสติปัญญาที่ถดถอยลงไปนั้นได้กลับมาปกติและมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นอย่างมหัศจรรย์ มีความคิดที่รวดเร็วและเฉียบคม สามารถคิดวิเคราะห์สิ่งต่างๆได้ทะลุปรุโปร่งและคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ซึ่งส่งผลดีเยี่ยมต่อการทำงานที่เป็นงานถ่ายทอดความรู้และงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ แม้ในด้านจิตใจก็ถูกยกระดับขึ้นเป็นอย่างมาก โดยเห็นได้อย่าง

ชัดเจนคือความมีเมตตา มีเหตุผล มีความรับผิดชอบและมีการปล่อยวางมากขึ้น มีจิตใจที่สงบ เอิบอิ่ม เป็นสุข

ผลของการปฏิบัติสมาธิที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนกับตัวของข้าพเจ้านี้ ทำให้ครอบครัวและบุคคลใกล้ชิดได้เห็นและเกิดศรัทธาในการทำสมาธิตามแนวทางของพระอาจารย์หลวงพ่อ โดยคุณพ่อที่ป่วยเป็นอัมพาตครึ่งซีกมาร่วม 17 ปี ได้ทำวิทิสาสมาธิ ทำให้ท่านมีความจำ มีสติที่ดีขึ้นและมีความหวัง คุณแม่มุ่งมั่นเรียนครูสมาธิรุ่น 44 จนสำเร็จและปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่อง พี่สาวและน้องสาวก็สนใจและเริ่มฝึกทำสมาธิ ซึ่งส่งผลให้ครอบครัวมีความสุขและมีแต่สิ่งดีๆเกิดขึ้นจนน่าอัศจรรย์ใจ เพื่อนร่วมงานบางท่านก็เริ่มฝึกปฏิบัติสมาธิตามคำแนะนำด้วยเชื่อในอานุภาพของสมาธิ ข้าพเจ้ามีความยินดีทุกครั้งที่มีโอกาสได้ถ่ายทอดเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเองให้บุคคลอื่นได้รับทราบ เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญของการทำสมาธิที่มีคุณประโยชน์อย่างมหาศาล และหวังใจเป็นอย่างยิ่งว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นนี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้บุคคลทั้งหลายได้สนใจและฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่อประโยชน์แห่งตน และเพื่อความสุขสงบ ความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติและสังคมโลกยิ่งขึ้นต่อไป

ชีวิตที่เปรียบดั่งเกิดใหม่ของข้าพเจ้านี้ ข้าพเจ้าขอน้อมปฏิบัติสัมมาสมาธิตามแนวทางของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร เพื่อเป็นเครื่องอยู่ เพื่อเป็นสิ่งมีค่าอันประเสริฐยิ่งของชีวิต ตราบสิ้นลมหายใจ

“กราบนมัสการพระอาจารย์ ขอให้หลวงพ่อสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว สาธุ สาธุ สาธุ อนุโมทามิ”

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

สมาธิเปลี่ยนชีวิต

บทนำ

ฉันเป็นคนหนึ่งที่ไม่เคยรู้จักสมาธิเลย ทุกครั้งที่ยายชวนไปวัด หน้าจะหงิกคอจะหัก เบื่อมาก แถมยายบังคับให้เดินจงกรมด้วยอีก เดินตามหลังจนเหยียบผ้าถุงยายซะทุกที จนยายรำคาญและไล่กลับบ้านในที่สุด เรื่องของสมาธิในความรู้สึกมีแต่ด้านลบ จนวันที่มาติดคุก วันที่เลวร้ายที่สุด แต่วันที่เลวร้ายที่สุดก็ทำให้ฉันพบความสุขที่สุดอีกด้านนึงของชีวิต นั่นคือการได้รู้จักการทำสมาธิทีถูกต้อง และปฏิบัติง่ายได้ผลจริง สมาธิให้คุณวิเศษกับฉันมากมาย และฉันก็อยากให้ทุกคนเจอสิ่งดีๆ เหมือนกับฉัน ฉันขอเป็นสะพานเล็กๆ นำทุกท่านไปสู่หนทางแห่งความสุข ความสุขที่ทุกท่านไม่ต้องไปเสียเงินซื้อสักบาทเดียว ไม่มีขายที่โลตัส บิ๊กC แต่มีแจกฟรีที่นี่ ที่สถาบันพลังจิตตานุภาพ

ฉันเป็นนักโทษคนนึงที่ถูกศาลตัดสินให้จำคุก ครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๒ แล้ว ครั้งแรกถูกย้ายมา ๓ เรือนจำ เนื่องจากพฤติกรรมไม่ดี ทำผิดกฎเรือนจำอยู่เสมอ ไม่มีใครชอบการถูกย้ายเรือนจำ เพราะบางที่มันไกลบ้าน ต้องไปเริ่มต้นใหม่ หน้าที่การงานและเพื่อนก็ต้องเริ่มเรียนรู้ใหม่หมด แต่ในความโชคร้าย ก็ยังมีความโชคดี ฉันได้ถูกย้ายมาทัณฑสถานหญิงชลบุรี ปี ๒๕๕๖ พอปี ๒๕๕๘ ทัณฑสถานหญิงชลบุรีได้ถูกเลือกให้เป็นเรือนจำนำร่องของการเรียนหลักสูตรสัคคสาสมาธิของภาคตะวันออก อืม..เป็นรุ่นแรกของภาคเลย ฟังดูแล้วเท่ห์ดีฮ่ะ รีบมาสมัครเลยทีดียว พอมารู้ทีหลังว่าต้องเรียนถึง ๑ เดือน โหย..ชีวิต เซ็งไว้รอเลย ปกติเป็นคนคิดมาก ขี้หงุดหงิด พูดตรง ไม่สนใคร มาเรียนวันแรกก็มาสาย รีบวิ่งจนตกบันได ข้าวก็ยังไม่ได้กิน ความเจ็บปวด

เมื่อย เหนื่อย หิว เกิดตั้งแต่ยังไม่ได้เริ่มทำสมาธิเลย ฉันได้หมายเลขที่ ๕ คือต้องนั่งหน้าห้อง นึกในใจคงไม่ไหวแน่เรา ก็เลยเปลี่ยนป้ายแขวนคอกับเพื่อนเพื่อจะไปนั่งหลังห้อง ทีแรกมันก็ไม่ยอมหรอก ให้แหนมทอด ๒ อัน มันยิ้มร่าไปนั่งหน้าห้องเลย แหนม ข้าวเหนียว เงาะ ตั้งใจจะแอบเอามากินในห้อง ตอนนี้เหลือข้าวเหนียวกับเงาะ ก็ตามนั้น กินข้าวเหนียวจิ้มเงาะ คุยโม้เขย่าอยู่หลังห้อง พอช่วงที่ให้เดินจงกรม เดินแล้วเวียนหัวมาก มีอาจารย์ท่านนึงเดินดูนักศึกษามาเรื่อยๆ จนเดินมาถึงฉัน อาจารย์ก็บอกให้เดินในท่าที่เราสบายที่สุด อย่าเกร็ง อย่าฝืน มันจะไม่เวียนหัว ฉันก็เดินหน้าแล้วก็ถอยหลัง(ประชดอาจารย์) อาจารย์ก็บอกใหม่ แบบนี้ไม่ถูกต้องค่ะ ให้เดินเหมือนเดิมแต่ตอนหมุนตัวให้หมุนช้าๆ และให้นึกพุทโธไว้ตลอด จะได้ไม่ปวดหัว และอาจารย์ก็ยิ้มอย่างเป็นมิตรมาก ก็เลยคิดในใจว่า "ถ้าเป็นแม่ฉัน โดนฟาดแล้ว" สิ่งที่สะดุดใจคือรอยยิ้มอาจารย์ อาจารย์ทำสมาธิเยอะหรือว่าถึงยิ้มสวยขนาดนี้ วันที่ ๒ ก็ลองทำดู นึกแต่พุทโธ ก็ไม่เวียนหัว ไม่ปวดหัวด้วย แต่ก็ยังปวดขาเป็นเหน็บอยู่ แต่ใจก็ยังคิดโน่น คิดนี่อยู่เรื่อย ผ่านไป ๒-๓ วัน ได้ยินอาจารย์ท่านนึงสอนว่า จิตใจเรามันเหมือนลิง กระโดดไปโน่นไปนี่ตลอดเวลา ก็เลยตัดสินใจขอเพื่อนคนเดิมแลกที่นั่งคืนเพื่อนั่งหน้าห้องใกล้ๆ อาจารย์ เผื่อลิงมันจะกลัวบ้าง สรุปฉันต้องเสียแหนมอีก ๒ อันเพื่อแลกที่นั่งคืน พอนั่งหน้าห้องก็ได้ผล อาจารย์ช่วยจับลิงล่ามโซ่ไว้เลย หลังจากนั้นฉันก็ตั้งใจมากขึ้น ผ่านไป ๒ อาทิตย์ มีเพื่อนทักว่าทำไมสิวน้อยลง หน้าใสขึ้น คือก่อนหน้านี้ ฉันเป็นคนคิดเล็กคิดน้อย เจอเรื่องอะไรนิดหน่อยฉันก็เก็บเอามาคิดใหญ่โต หน้าก็จะเป็นสิวเยอะและหมองคล้ำตลอดเวลา เมื่อก่อนมันก็ทัก เป็นอะไรหน้าถึงพังขนาดนี้ ก็ตอบมันไปว่า "เป็นหนี้" มันยังถามต่ออีก "ใช้อะไรถึงหาย" ก็ตอบไปว่า "ใช้หนี้ให้ตูหน่อย" เพื่อนขำ พอทำสมาธิได้ ๒ อาทิตย์ หน้าดีขึ้น เพื่อนคนเดิม ก็มาถามอีก "ใช้หนี้หมดแล้วหรอ..หน้าใสเชียว" (มันยุ่งกับตูจัง) ก็ต้องตอบมัน "ตูใช้ครีมสมาธิ" ตอบแบบสวยๆ และการนั่งหน้าห้องทำให้

ฉันได้เห็นรูปของพระอาจารย์หลวงพ่อชัดเจนมาก ฉันชอบมองแววตาของท่าน เป็นแววตาของผู้ให้ รอยยิ้มเป็นรอยยิ้มของผู้หวังดี อาจารย์คนนั้นยิ้มสวยเหมือนพระอาจารย์หลวงพ่อเลย แอบคิดอยู่ในใจพระอาจารย์หลวงพ่อแปลงร่างมารึเปล่านะ ช่วงเวลาที่เรียนฉันก็ตั้งใจฟัง ตั้งใจปฏิบัติ อาการที่เคยปวดขา ปวดหลัง ปวดหัว เป็นเหน็บ ก็หายไปในที่สุด จิตก็รวมเป็นหนึ่งได้ จะเผลอคิดเรื่องบ้างเพียงนิดหน่อย นั่ง ๓๐ นาที ฉันจะเผลอไป ๒-๓ นาที คำบริกรรมพุทโธช่วยดึงสติกลับมาได้เร็ว หลังจากเรียนจบหลักสูตรฉันได้รับเลือกให้ออกมาพูดหน้าห้องกับเพื่อนรวม ๑๐ คน บางคนพูดไปร้องไห้ไป ส่วนใหญ่พูดถึงเรื่องครอบครัว การพลัดพราก น้ำตาท่วมห้องเลยทีเดียว แต่ฉันไม่นะ เรื่องที่ฉันเล่า เพื่อนๆ ฟังแล้วหัวเราะกันทั้งห้อง ฉันก็พลอยยิ้มอย่างมีความสุขไปด้วย ฉันถามตัวเองเหมือนกัน ฉันไม่ได้ยิ้มแบบนี้มานานแค่ไหนแล้ว วันที่สอบฉันได้พบอาจารย์ที่ยิ้มสวยคนนั้นอีก เจอกันวันแรก และวันสอบเป็นวันสุดท้าย ถามอาจารย์ว่า “อาจารย์ชื่ออะไรค่ะ อาจารย์ยิ้มสวยมาก หนูชอบ” อาจารย์ตอบว่า ชื่ออาจารย์หนูไม่ต้องนึกถึงหรอก ถ้าวันไหนหนูทุกข์ หนูท้อ ให้หนูนึกถึงพุทโธและรอยยิ้มอาจารย์ไว้นะ อย่าหยุดทำสมาธินะ ให้ทำต่อไปเรื่อยๆ มากหรือน้อยก็ขอให้ทำ อย่าทิ้ง ขี้เกียจก็ทำ ขยันก็ทำจำไว้ แล้วอาจารย์ก็จับมือฉันแล้วก็เดินจากไป ฉันสัมผัสได้ มือของอาจารย์อุ่นเหลือเกิน อุ่นไปถึงหัวใจเลยทีเดียว หลังจบหลักสูตรสัคคสาสมาธิครั้งนั้นทำให้ฉันพบกับสิ่งดีๆหลายอย่าง มีอยู่วันนึงแม่มาเยี่ยมฉัน ถามฉันว่า “วันนี้ไม่ร้องไห้ อยู่ได้แล้วหรอลูก” ฉันก็ตอบ “อยู่มา ๔ ปีแล้ว อยู่ได้ตั้งนานแล้วล่ะ ไอ้ที่ร้องน่ะคือไม่อยากอยู่และช่วงนี้หนูไม่ค่อยหงุดหงิด สบายใจขึ้น และทำใจที่จะอยู่ได้แล้ว ไม่อยากร้องไห้แล้วด้วย” แม่ดีใจที่หนูคิดแบบนี้ แม่เห็นหนูร้องไห้ เห็นหนูทุกข์ ใจแม่จะขาด ประโยคนี้ของแม่ทำให้ฉันรู้สึกผิดมาก และแม่ก็มาเยี่ยมฉันบ่อยขึ้น จากเมื่อก่อน ๓ เดือนมาครั้ง เดี๋ยวนี้มาทุกเดือน แม่บอกอยากมาเห็นรอยยิ้มฉัน เห็นแล้วมีความสุข ปลายปี ๒๕๕๙ ฉันได้พ้น

โทษ กลับไปอยู่บ้าน ที่บ้านฉันมีแม่และลูกของฉัน ๓ คน ฉันมีเวลาทำสมาธิน้อยลง เพราะต้องดูแลลูกและทำงาน มีอยู่วันนึง ฉันนั่งทำสมาธิอยู่ในห้องนอน ลูกสาวคนโต (อายุ ๑๕ ขวบ) ได้เข้ามาหาและบอกกับฉันว่า อาจารย์ให้ทำโครงงาน หนูอยากได้รูปกิจกรรมในครอบครัวที่ทำร่วมกัน เช่น ไปกินหมูกะทะด้วยกัน ไปเที่ยวน้ำตกด้วยกัน ฉันก็เลยบอกลูก มาทำสมาธิกับแม่สิ ถือว่าเป็นกิจกรรมร่วมกันได้เหมือนกัน ฉันก็นั่งสมาธิกับลูกอีก ๓ คน และก็ให้ยายถ่ายรูปให้ รูปออกมาน่ารักมาก โดยเฉพาะลูกคนเล็ก ๖ ขวบ หลังจากนั้น ๒ อาทิตย์ ลูกมาบอกว่า โครงงานหนูได้ที่ ๑ ของชั้นเลยแม่ คุณครูบอกว่าไม่เหมือนใคร และมีประโยชน์ด้วย ครูถามด้วยว่าในคุกมีสอนสมาธิด้วยเหรอ ฉันเลยถามลูก หนูอายเค้ามั๊ยที่มีแม่ติดคุก ลูกตอบ หนูไม่อาย ครูบอกใครก็ผิดพลาดกันได้ แต่หนูอายที่มีแม่ขี้ยา ติดยา ตอนแม่เล่นยา แม่ไม่สวยและก็ไม่เคยกล้าพาหนูออกไปเที่ยวไหน แม่อย่ากลับไปเล่นยาอีกได้มั๊ย? คำพูดของลูกเหมือนมีมีดมากรีดที่กลางหัวใจ ฉันติดยามาตั้งแต่อายุ ๑๔ เคยไปบำบัดตั้งแต่ก่อนมีลูก แต่ก็เลิกไม่ได้ และฉันก็ไม่เคยนึกถึงว่าใครจะรู้สึกยังไงกับฉัน แต่วันนี้ฉันรู้สึกเสียใจอย่างมาก ที่ลูกรู้สึกกับฉันแบบนี้ ฉันรับปากลูกทันที แม่จะเลิกเล่นยา และฉันก็ทำได้จริงๆ เคยนั่งอยู่ในกลุ่มที่กำลังเสพยา ฉันสามารถเดินหนีได้โดยไม่รู้สึกทรมานอะไร หน้าลูกลอยอยู่ในหัวตลอดเวลา

เรื่องราวข้างต้นที่ฉันเล่ามาเกี่ยวกับสมาธิทั้งหมด การทำสมาธิไม่ได้ช่วยให้ใครมีอภินิหาร ไม่ได้ช่วยให้ใครรอดพ้นกฎหมาย ถ้าทำความผิด แต่การทำสมาธิคือการสะสมพลังจิตซึ่งเราสามารถเก็บไปใช้ข้ามภพข้ามชาติได้ ส่วนตัวฉันได้รับประโยชน์จากการทำสมาธิได้อย่างเห็นผลชัดเจน จากเป็นคนขี้หงุดหงิด ไม่ชอบใครจะกร่นด่า สาบแช่งในใจ ใครมาทำอะไรให้โกรธ ก็จะเก็บไปคิด โกรธเค้าข้ามวันข้ามคืน บางวันไม่เคยยิ้มเลยด้วยซ้ำ ตั้งแต่ทำสมาธิ เรื่องที่ไม่ดีที่ทำให้ใจขุ่นมัว ก็เริ่มมีแสงสว่างขึ้น เริ่มรู้ว่าโกรธเค้าแต่เราต่างหากที่ทุกข์ นั่นเป็นผลของการมีพลังจิต พลังจิตช่วยให้มีปัญญา สติก็จะ

ตามมา และสตินี่แหล่ะที่ทำให้ฉันคิดได้ว่า การเป็นคนแบบนี้ไม่มีความสุขเอาซะเลย หน้าตาก็เป็นสิว หมองคล้ำจากการเคร่งเครียด ฉันอยากสวย ฉันก็ต้องเปลี่ยน นี่คือกลอุบายที่ฉันใช้หลอกตัวเองเวลาขี้เกียจ และฉันก็เชื่อว่าการที่ฉันเลิกยาได้ก็เพราะการทำสมาธิ ฉันติดยามา ๑๐ กว่าปี ไม่มีสักวันที่ฉันคิดจะเลิก แม้กระทั่งหลับก็ยังฝัน หมอที่เคยรักษาฉันตอนบำบัดบอกว่า “สมองติดยา” อาการขั้นนี้ เลิกยากมาก แต่ฉันเลิกได้เพราะใจฉันมีพลัง ทำให้เกิดสติปัญญา คิดหาเหตุผลด้านดี ด้านเสีย และที่สำคัญฉันได้นึกถึงความรู้สึกของลูกคนที่มีค่าที่สุดในชีวิตฉัน ซึ่งก่อนหน้านี้ฉันไม่เคยนึกถึงความรู้สึกใคร เมื่อก่อนฉันเคยคิดว่าการทำสมาธิมันเป็นเรื่องของคนแก่ พระ ชี ซึ่งปลงแล้วละแล้ว แต่ฉันรู้แล้วว่าสมาธิเหมาะกับคนทุกเพศทุกวัยเพราะปฏิบัติง่ายได้ผลจริง ลูกฉันก็เคยถามว่าทำไมที่โรงเรียนไม่มีสอนหลักสูตรสัคคสาสมาธิบ้าง จิตใจคนเราเก็บเรื่องมากมายมาคิด มาสะสมเข้าไปทุกวัน จุดดำที่อยู่ในใจมันก็จะมีแต่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ การทำสมาธิคือการนำจุดขาวเข้าสู่ใจเพื่อขจัดจุดดำให้หมดไป ครั้งนี้เป็นการเรียนสัคคสมาธิครั้งที่ ๓ แล้ว และฉันก็จะทำสมาธิต่อไปเรื่อยๆ จะไม่ทิ้ง เพื่อประโยชน์ของตัวฉันเอง และด้วยพลังศรัทธาในพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ค่ะ

บทสรุป

ชีวิตคนเราต้องพบเจอเรื่องราวมากมายทั้งดีและไม่ดี แต่คนส่วนใหญ่มักเก็บแต่สิ่งไม่ดีเอาไว้ในจิตใจ ปัญหาทางครอบครัว ปัญหาในที่ทำงาน มีให้คิด ให้เครียดอยู่ตลอดเวลา หลายคนเลือกการพักผ่อนจิตใจโดยการไปเที่ยวทะเลบ้าง น้ำตกบ้าง สถานที่บันเทิงบ้าง แต่หลายคนไม่เคยรู้เลยว่าการพักผ่อน การทำจิตใจให้ดีขึ้น โดยที่ท่านไม่ต้องเสียเงินไปที่ไหนเลย ก็คือการทำสมาธิอยู่ที่บ้านนี่แหละ ร่างกายคนเราเจริญเติบโตได้เพราะเรากินอาหารที่มีประโยชน์ จิตใจคนเราก็เช่นเดียวกัน ก็ต้องการอาหารที่มีประโยชน์เพื่อไปบำรุงจิตใจเช่นเดียวกัน และพลังจิตที่ได้จากการทำสมาธินี่แหล่ะคืออาหารใจที่มีประโยชน์และมีคุณค่าที่สุด อย่างเช่นโรคร้ายหลายๆ โรคที่รักษาไม่หายแต่ถ้าเรามีกำลังใจ จิตใจเรามีพลังเพียงพอ ก็สามารถต่อสู้กับโรคร้ายได้ ถึงแม้ไม่หาย แต่เราก็สามารถอยู่กับมันได้อย่างมีความสุข โรคพวกนี้มันไม่กลัวหมอไม่กลัวยา แต่มันกลัวรอยยิ้ม ขอฝากให้ทุกท่านหันมาให้อาหารจิตกันเถอะนะคะ เราจะได้มีพลังจิตต่อสู้กันปัญหาอย่างมีสติ พลังจิตเราจะได้ตั้งแต่คำบริกรรมคำแรก จะทำน้อย ทำมาก เราก็ได้ ค่อยทำอย่างสม่ำเสมอ มันก็จะสะสมจนมากขึ้นเรื่อยๆ เอง มาสะสมบุญไว้ทุกวันนะคะ แล้วเราจะไปเจอกันบนสวรรค์ ถ้าใครถึงสวรรค์แล้วไลน์หาด้วย ฉันก็คงอยู่แถวๆ นั้นเหมือนกัน

ขี้เกียจก็ทำ ขยันก็ทำ ฝากไว้ด้วยนะคะ สูตรนี้ได้ผลจริงๆ ขออนุโมทนาบุญกับทุกท่านด้วยนะคะ สาธุ

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

ผศ.นพ.พรหมพิศิษฐ์ โจทย์กิ่ง

ในโอกาสอันเป็นมหามงคลสมัย ที่พระอาจารย์หลวงพ่อ พระธรรมมงคลญาณ จะได้มีอายุวัฒนมงคล ครบ 100 ปี นี้ กระผมขอแสดงความเคารพ กตัญญูกตเวที ด้วยการเขียนบรรยายเล่าคุณวิเศษ ที่ได้รับจากพระอาจารย์หลวงพ่อ ดังนี้

ปัจจุบันกระผม เป็นผู้ดูแลสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 78 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยโชคดีได้มีส่วนร่วมก่อตั้งสาขา 78 เมื่อปี พ.ศ 2557 และได้เป็นผู้ดูแลสาขา 78 มาตลอด ในการเป็นผู้ดูแลสาขานั้น นศ. ครูสมาธิ มักจะชอบถามอยู่เสมอว่า กระผมทำไมมาเรียนครูสมาธิ, ทำสมาธิถึงขั้นไหนแล้ว ได้ถึงจุดพลังอำนาจหรือยัง ได้ญาณหรือยัง เมื่อทบทวนชีวิตดูแล้ว ชีวิตที่ผ่านมาได้ด้วยดี ก็เพราะมีกัลยาณมิตร และพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ คอยแนะนำช่วยเหลือ

กระผมนั้น ไม่เคยทำสมาธิมาก่อนเลย จนมาถึงชั้น มศ.5 (อายุประมาณ 19 ปี) ตอนค่ำวันหนึ่ง คุณแม่ได้มาชวนให้เดินไปวัดพระธาตุเชิงชุม ซึ่งเป็นวัดประจำจังหวัดสกลนคร วัดห่างจากบ้านประมาณ 2 กม. เมื่อเดินไปถึงวัดค่อยทราบว่า มีพระภิกษุจำนวนมาก มาประชุมกัน คุณแม่พากระผม มากราบพระภิกษุชรารูปหนึ่ง ที่ปักกลดอยู่ ท่านถามกระผมว่า “ เคยทำสมาธิไหม ” กระผมตอบว่า “ ไม่เคยทำครับ ” ท่านบอกว่า “ ไหนลองนั่งเหมือนพระพุทธรูปดูสิ ” กระผมก็นั่งตามแบบพระพุทธรูป ท่านบอกต่อว่า “ หลับตาแล้วนึกในใจว่า อรหัง อรหัง ไปเรื่อย ๆ ” ส่วนคุณแม่ท่านก็ไปฟังเทศน์ กระผมจำได้ว่า ได้นั่งนึกในใจอย่างนั้น ประมาณ 2 ชั่วโมง คุณแม่ฟัง

เทศน์เสร็จ ก็มารับกลับบ้าน กระผมได้ติดตามคุณแม่ไปวัดอีกติดต่อกัน 5 วัน และเมื่อไปถึงวัด ก็ได้ไปนั่งสมาธิกับท่านทุกครั้ง ในวันที่ 7 เมื่อไปถึงวัด คุณแม่ได้พากระผมไปที่ศาลาวัด มีผู้คนมาเต็มศาลา สักครู่หนึ่ง มีพระประกาศบนศาลาว่า " เด็กหนุ่มที่มานั่งสมาธิกับอาตมาอยู่ไหน " กระผมจำได้ว่าเป็นพระที่สอนกระผมนั่งสมาธิ กระผมจึงยกมือขึ้นแสดงตัว พระรูปนั้น จึงบอกให้ชาวบ้าน นำโต๊ะมาตั้งบนศาลา แล้วบอกให้กระผมไปนั่งสมาธิบนโต๊ะ เมื่อกระผมขึ้นไปนั่งสมาธิ จำได้ว่า เสียงที่ท่านพูดทางไมโครโฟน เริ่มค่อยๆแผ่วๆลงไป ได้ยินท่านกล่าวว่า " นี่ล่ะ คนที่นั่งสมาธิได้ เอาไฟเผาก็ไม่ไหม้ เอาไปโยนน้ำก็ไม่ตาย " แล้วท่านก็เทศน์โปรดญาติโยมต่อจนเสร็จ ท่านก็ให้กระผมคลายออกจากสมาธิ กระผมทราบภายหลังว่า พระภิกษุรูปนั้น คือ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) โดยท่านได้เดินทางมาวัดพระธาตุเชิงชุม เพื่อประชุมพระวิปัสสนาจารย์

หลังจากนั้น กระผมโชคดี ที่สอบใช้สิทธิ์นักเรียนเรียนดีของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เข้าเรียนแพทย์ของคณะแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นได้ จึงไม่ต้องไปสอบแข่งขันอีก ทำให้มีเวลาว่างเกือบ 2 เดือนก่อนไปเรียนแพทย์ ต่อมาคุณแม่ได้มาบอกกระผมว่าไปบวชเณรดีไหม จะได้เดินทางไปกับสมเด็จพระพุฒาจารย์ ซึ่งท่านจะไปประชุมพระวิปัสสนาจารย์ ที่ภาคกลาง แถบจังหวัดอยุธยา,สิงห์บุรี,อุทัยธานี,ชัยนาท กระผมจึงได้ไปบวชเณรกับพระอุปัชฌาย์ ที่ อ.บ้านดุง จ.อุดรธานี

กระผมบวชเป็นเณรแล้ว ก็ได้เดินทางไปกับคณะของสมเด็จพระพุฒาจารย์ โดยท่านให้คณะพระภิกษุสามเณร จำวัดในกลด,ฉันมื้อเดียว ซึ่งท่านจะอยู่ประชุมจังหวัดละ 7 วัน เมื่อไปเป็นเณร เกิดเหตุการณ์อัศจรรย์ขึ้นโดยกระผมจะทราบเหตุการณ์ล่วงหน้า ทราบว่าสมเด็จพระพุฒาจารย์จะเทศนาอะไร,ทราบว่า ซากศพที่พระจะพาไปดูเพื่อปลงสังเวช สภาพเป็นอย่างไร,ทราบเหตุการณ์อื่น ๆ ทำให้กระผมสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้น จึงไปกราบ

เรียนถามพระอุปัชฌาย์ ท่านบอกว่า น่าจะเป็นอนาคตังสญาณ ทำให้ล่วงรู้เหตุการณ์ในอนาคต ท่านบอกว่าจะพากระผมไปพบสมเด็จพระพุฒาจารย์ วันต่อมาพระอุปัชฌาย์ พาไปกราบสมเด็จพระพุฒาจารย์ กระผมได้เล่าเหตุการณ์ที่ล่วงรู้อนาคตให้ท่านทราบ ท่านนิ่งไปสักครู่ แล้วบอกกระผมว่า "ไม่ให้ไปสนใจเหตุการณ์เหล่านี้อีก" แต่ไม่ได้อธิบายต่อว่าทำไมจึงให้เลิกสนใจเรื่องเหล่านี้

กระผมกลับมาพักที่กลด นึกน้อยใจว่าได้ของดีของวิเศษ แทนที่จะได้คำชม แต่ถูกห้ามไม่ให้ไปสนใจ จากนั้นเมื่อสิ้นสุดจากการบรรพชา กระผมก็ได้เข้าเรียนแพทย์ จึงเลิกสนใจการทำสมาธิ แต่หันมาศึกษาธรรมะ โดยอ่านศึกษาธรรมะจากหลาย ๆ ที่ แม้จะไม่ได้ทำสมาธิ แต่กระผมก็ปฏิบัติ ตามคำสอนของหลวงปู่ฝั้น อาจาโร ที่ท่านสอนให้วัดใจ ดูจิตใจตนเองว่าเป็นอย่างไร ถ้าใจไม่ดี ก็ให้รู้ ให้นึกพุทโธ ๆ ส่วนเหตุการณ์การเห็นอนาคตล่วงหน้า แม้จะไม่ได้ทำสมาธิ แต่ก็ยังมาปรากฏเป็นระยะ ๆ และในช่วงการเป็นนักศึกษาแพทย์ กระผมก็ได้เข้าร่วมกิจกรรมชุมนุมพุทธธรรม คณะแพทย์ จนได้เป็นประธานชุมนุมพุทธธรรม คณะแพทย์

ล่วงเลยมาจนถึง ปี พ.ศ 2549 หลังจากคุณพ่อของกระผม ถึงแก่กรรมได้ 3 ปี คุณแม่และพี่สาว ได้มาชักชวนให้กระผม ซึ่งตอนนั้นได้ทำงานเป็นอาจารย์แพทย์แล้ว ที่คณะแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ให้ไปเรียนสมาธิหลักสูตรครูสมาธิ ที่วัดธรรมมงคล กรุงเทพ โดยคณะพี่สาวและคุณแม่ของกระผมนั้น อยู่ที่สกลนคร ทุกวันศุกร์จะเดินทางด้วยรถยนต์มาขอนแก่น แล้วพากระผมเดินทางด้วยรถทัวร์ไปกรุงเทพ เพื่อไปเรียนหลักสูตรครูสมาธิ วัดธรรมมงคล ในวันเสาร์-อาทิตย์ โดยได้ชวนพี่ชาย ที่อยู่กรุงเทพไปเรียนด้วย พี่ชายของกระผมเป็นอาจารย์สอนที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ต่อมาได้ลาออกมาสอนภาษาอังกฤษกับเอกชน การเรียนสมาธิดำเนินไปได้ประมาณ 1 เดือนเศษ พี่ชายของกระผมก็ล้มป่วยเป็นมะเร็งตับ แล้วเสียชีวิต อย่างไรก็ตาม

คุณแม่ พี่สาว และกระผมก็ยังเดินทางมาเรียนสมาธิที่วัดธรรมมงคล จนจบหลักสูตร และได้ขึ้นสอบธุดงค์กับพระอาจารย์หลวงพ่อ โดยจบเป็นครูสมาธิในรุ่นที่18 แม้จะเศร้าโศกที่สูญเสียพี่ชาย แต่คณะของกระผมก็ยังมีกำลังใจที่จะศึกษาเล่าเรียนสมาธิต่อ ทั้งนี้ก็ด้วยพลังจิต ที่ได้รับจากการเรียนสมาธิ

เมื่อปี พ.ศ 2557 ขณะที่กระผมดำรงตำแหน่ง เป็นนายกสมาคมศิษย์เก่าแพทย์ขอนแก่น ได้มีคณะครูสมาธิ จากสาขา 31 วัดศรีจันทร์ จ.ขอนแก่น มาติดต่อเพื่อขอเปิดสาขา ที่คณะแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยต้องการขอยืมสถานที่สอนครูสมาธิ กระผมจึงได้แจ้งว่า กระผมเองก็เรียนจบครูสมาธิรุ่นที่ 18 ยินดีร่วมงานสร้างสาขา ที่คณะแพทยศาสตร์ ขณะนั้นท่านพระครูปลัดมงคลวัฒน์ ได้มาดูสถานที่ด้วย ท่านบอกว่าต้องมีตำแหน่งผู้ดูแลสาขา แต่ต้องจบอาจาริยสา ท่านถามว่าต้องการเรียนอาจาริยสาหรือไม่ เพื่อมาเป็นผู้ดูแลสาขา กระผมจึงตอบรับ แล้วได้ไปเรียนจบเป็นอาจาริยสา รุ่นที่10

นับว่าเป็นบุญของกระผม ที่พระอาจารย์หลวงพ่อ ได้เผยแพร่การเรียนการสอนสมาธิมายังต่างจังหวัด กระผมจึงได้มีโอกาสกลับมารื้อฟื้นวิชาสมาธิอีก ตลอดระยะเวลาตั้งแต่ปี พ.ศ 2557 จนถึงปี พ.ศ.2562 กระผมได้ตั้งใจศึกษา และปฏิบัติสมาธิอย่างจริงจัง ทำให้ความสงสัยมากมาย ที่เคยเกิดขึ้นมา นับจากที่เคยได้สมาธิเมื่อตอนเป็นเด็ก ได้มีคำตอบที่กระจ่างชัดแจ้งจนหายสงสัย เมื่อมาเรียนสมาธิจากพระอาจารย์หลวงพ่อ โดยเกือบทุกวันกระผมจะมานั่งฟังการสอนของอาจาริยสา ฟังเทปบรรยายของพระอาจารย์หลวงพ่อ และปฏิบัติเดินจงกรม นั่งสมาธิ ร่วมกับนศ.ทุกๆรุ่น ซึ่งทุกวันพุธกระผมจะจัดกิจกรรมให้นศ.ครูสมาธิ ได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับสมาธิ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเรื่องสมาธิ ตามแนวทางสัมมาสมาธิ ของพระอาจารย์หลวงพ่อ อย่างแท้จริง นอกจากนี้ตั้งแต่รุ่นที่ 34 ถึงรุ่น 42 กระผมได้ขึ้นไปดูแลนศ.ครูสมาธิ ที่ขึ้นสอบธุดงค์ ฐานดอย และรุ่น 43 เมื่อกระผมมีอายุครบ 60 ปี จึงต้องย้ายมาดูแลนศ.ครูสมาธิ ที่ฐานเทพ ด้วยเหตุดังกล่าวทำให้

กระผมมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องสมาธิอย่างแจ่มแจ้ง ทะลุปรุโปร่ง ทำให้จากเดิมที่กระผมมีนิสัยเถรตรง ยึดมั่นกับความถูกต้อง ยุติธรรม ยอมหักไม่ยอมงอ ไม่หวั่นเกรงกลัวผู้ใดหากเขานั้นทำการใดไม่ยุติธรรม ซึ่งทำให้เกิดปัญหาขัดแย้งในการทำงานกับผู้บริหารระดับสูง จนมีคดีความฟ้องร้องกัน แต่การทำสมาธิได้ทำให้จิตใจของกระผม มีความเมตตากรุณา ให้อภัย มีความสุขุมลุ่มลึก เยือกเย็น เอิบอิ่ม และแข็งแกร่ง กระผมจึงมีความภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้เป็นครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ

อนึ่ง เมื่อปีพศ.2559 กระผมได้พาคณะนศ.ครูสมาธิ รุ่นที่ 37 มากราบพระอาจารย์หลวงพ่อ ที่วัดศรีรัตนธรรมาราม ซึ่งกระผมเองได้มีโอกาสเข้ากราบพระอาจารย์หลวงพ่ออย่างใกล้ชิด จำได้ว่า พระอาจารย์หลวงพ่อได้รวบมือของกระผมไว้ แล้วกล่าวว่า " คนนี้ล่ะ สุดยอดแล้ว ต่อไปจะได้ทำงานใหญ่ " นับว่าเป็นความเมตตา หาที่สุดมิได้ ทำให้กระผมตั้งใจ และปฏิบัติมากยิ่งขึ้น

เมื่อปี พศ.2560 กระผมได้รับความดำริ จากท่านพระครูปลัดมงคลวัฒน์ เพื่อจัดตั้งพิพิธภัณฑ์สัมมาสมาธิ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จึงได้นำเสนอผู้บริหารมหาวิทยาลัยขอนแก่น ซึ่งมหาวิทยาลัยขอนแก่น ก็ได้อนุมัติพื้นที่จำนวน 6 ไร่เพื่อก่อสร้าง ต่อมาเมื่อวันที่ 3 มีนาคม 2562 ท่านพระครูปลัดมงคลวัฒน์ ได้นำเรื่องนี้เข้ากราบเรียน พระอาจารย์หลวงพ่อ ซึ่งพระอาจารย์หลวงพ่อได้อนุโมทนา แต่แนะนำให้เปลี่ยนชื่อเป็น ศูนย์การเรียนรู้สมาธิ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยขณะนี้อยู่ในระหว่างการขออนุมัติงบประมาณ เพื่อก่อสร้างเป็นอาคาร 2 ชั้น มีพื้นที่ 10,000 ตารางเมตร ซึ่งได้ประมาณงบก่อสร้างอาคารไว้ 200 ล้านบาท งบตกแต่งภายใน 50 ล้านบาท รวม 250 ล้านบาท

เนื่องในโอกาสมหามงคลสมัยนี้ ขอบุญกุศล ที่บรรดาลูกศิษย์ทั้งปวงได้ร่วมกันบำเพ็ญมา จงมีส่วนเป็นพลวปัจจัยหนุนส่งให้พระอาจารย์หลวงพ่อ มีสุขภาพแข็งแรง เป็นร่มโพธิ์ทอง ของบรรดาลูกศิษย์ ตราบนานเท่านาน ด้วยเทอญ

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

นางสาว เพชรรัตน์ ถาวรสุข

ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต ๑ จังหวัดระยอง

นมัสการพระธรรมมงคลญาณ พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ดิฉัน นางสาวเพชรรัตน์ ถาวรสุข เป็นเยาวชนของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต ๑ จังหวัดระยอง ดิฉันได้มีโอกาสเข้าเรียนหลักสูตรยุวสาสมาธิเป็นเวลา ๓ วัน และก่อนหน้านี้ดิฉันยังได้มีโอกาสเรียนจุลลสาสมาธิเป็นเวลา ๓ เดือน

ก่อนอื่นดิฉันขอเล่าคร่าวๆ ก่อนว่า ตอนที่ดิฉันได้รู้ว่าดิฉันและเพื่อนๆ เยาวชนหญิงคนอื่น จะได้เข้าเรียนโครงการจุลลสาสมาธิ ดิฉันไม่เข้าใจว่าจุลลสาสมาธิคืออะไร แต่พอได้ฟังจากที่อาจารย์บอกว่า จุลลสาสมาธิ คือการปฏิบัติธรรม ทำสมาธิ และยังการเดินจงกรม นั่งสมาธิ นั่งฟังเทปหลวงพ่อตอบคำถามท้ายบท พอได้ยินแล้วไม่อยากจะเรียนเลย ไม่ชอบการนั่งสมาธิเดินจงกรม เป็นอะไรที่น่าเบื่อมาก แล้วพอถึงวันเข้าเรียน ยอมรับว่าต่อต้านการเรียน การทำสมาธิมาก ไม่อยากเรียนเพราะว่าไม่ชอบ แต่พอเรียนไปเรื่อยๆ ได้นั่งสมาธิ เดินจงกรมทุกวัน ได้ฟังเทปหลวงพ่อ ได้ฟังคำสอนของหลวงพ่อ "การเมตตาให้กับคนเราเกลียดทำได้ยาก ต้องใช้พลังจิตสูง แต่ถ้าทำได้แล้วก็สบายตลอดชีวิต" นี้คือคำสอนของหลวงพ่อที่ทำให้ดิฉันปรับเปลี่ยนความคิดได้ คำสอนนี้ทำให้ดิฉันรู้จักปล่อยวาง และการได้ฟังเรื่องราวต่างๆ ของหลวงพ่อ ยิ่งทำให้จิตใจสงบ รู้ลมหายใจ ทำให้คลายอารมณ์ที่เครียด ให้เบาลงและผ่อนคลายไปในตัว และรู้สึกได้ว่าจิตใจไม่ฟุ้งซ่าน และยังเข้าใจการทำสมาธิยิ่งขึ้น ทำให้การต่อต้านการเรียน การทำสมาธิได้หายไป ทำให้รู้สึกว่า

อยากเรียน อยากเรียนรู้เพิ่มขึ้น เพราะการทำสมาธิ ทำให้เราเข้าใจว่า อันไหนคือโลกความฝัน และอันไหนคือโลกความจริง การทำสมาธิทำให้ดิฉันมีสติมากขึ้น ดิฉันคิดว่า ประโยชน์ที่ดิฉันได้จากการเรียนการทำสมาธิ คือทำให้ดิฉันมีจิตใจที่สงบขึ้น ไม่คิดอะไรที่ฟุ้งซ่าน และยังสามารถทำให้จิตรวมเป็นหนึ่งได้ จากที่ดิฉันเป็นคนใจร้อน ไม่ฟังใคร ไม่มีเหตุผล กลับกลายมาเป็นคนที่ใจเย็น ฟังคนอื่นมากขึ้น มีสติรู้ตัวอยู่ตลอด และมีเหตุผลมากขึ้น

ตอนนี้ดิฉันสามารถปรับเปลี่ยนความคิด นิสัย และการใช้ชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น และพร้อมที่จะกลับไปอยู่ในสังคม และถึงแม้ว่าหลักสูตรจุลสาสมาธิจะจบไปแล้ว แต่ความรู้ที่ดิฉันได้รับไม่ได้จบตามไปด้วยเลย เพราะดิฉันจะถ่ายทอด แนะนำความรู้นี้ให้กับผู้อื่นต่อไป และตอนนี้ ดิฉันยังสวดมนต์ นั่งสมาธิ และแผ่เมตตาอยู่เสมอ และพอได้มีโอกาสเข้าเรียนในหลักสูตรยุวสาสมาธิอีกครั้ง ดิฉันรู้สึกดีใจมาก และเต็มใจที่จะเรียนมาก ดิฉันรู้สึกได้ถึงความรัก ความเมตตาจากอาจารย์ทุกท่านที่เข้ามาสอน ดิฉันและเพื่อนๆ เยาวชนหญิง ดิฉันรู้สึกภูมิใจที่ดิฉันและเพื่อนๆ ตั้งใจเรียน การทำสมาธิ และสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของตัวเองได้ด้วย ถึงแม้ว่าครั้งนี้จะเป็นหลักสูตรสั้นๆ แต่ถ้าตั้งใจเรียน ความรู้ที่ได้รับก็จะมีประโยชน์กับตัวเราเสมอ ดิฉันคิดว่า ดิฉันสามารถเป็นตัวอย่างให้กับเยาวชนและในสังคมได้ เพราะว่าดิฉันสามารถรับมือกับอารมณ์และปัญหาได้ การแก้ปัญหา ไม่ใช่การใช้อารมณ์ แต่เป็นความเข้าใจปัญหา รับรู้จุดของปัญหา นั่นแหล่ะคือการแก้ปัญหา ถ้าทุกคนมีสติรู้จักตน รู้จักคิด รู้สามัคคี และรู้จักการให้ ทุกคนก็จะมีความสุข

การทำสมาธิคือการทำให้จิตใจสงบ คือการฝึกจิต และตั้งจิตให้มั่น การทำสมาธิมีผลดี และมีประโยชน์ต่อตัวเราและผู้อื่นด้วยเช่นกัน การทำสมาธิสอนให้เรารู้จักการเป็นผู้รับและเป็นผู้ให้ ผู้รับ คือ ผู้ที่ได้รับความสุข ความสงบ ได้รับความอิ่มเอม ผู้ให้ คือ ผู้ที่ได้รับความสุขนั้นๆ แล้ว และแบ่งปันให้ผู้อื่น นั่นคือผู้ให้ ให้ในสิ่งที่เราแต่เขาไม่รู้ การที่เรารู้จักตนเอง รู้คิด

รู้ทำ ย่อมเกิดความสงบ และพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าต่อไปได้ ดั่งคำสอนของหลวงพ่อ “การสวดมนต์ คือการชำระใจที่ดีที่สุด สวดยาว สวดสั้นไม่สำคัญ ถ้าสวดบ่อยๆ จนกระทั่งชำนาญ เมื่อชำนาญแล้ว คราวจิตคับขันบทสวดมนต์ ก็จะพูดขึ้นในใจโดยอัตโนมัติ”

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

เด็กหญิง ไอยรา ใจปา

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนบ้านบุญนาก

สมาธินั้น คือ ความสงบนิ่ง สบาย มีความรู้สึกเป็นสุขที่มนุษย์สามารถสร้างได้โดยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้ว่าเป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อดำรงชีวิตประจำวันอย่างเป็นสุข ไม่ทำให้ประมาท มีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอด ทำให้มีความรอบคอบ ระลึกคิดได้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ ไม่ฟุ้งซ่าน ช่วยให้จิตใจผ่องใส อ่อนโยน คลายความเครียด ทุกเพศ ทุกวัย สามารถทำสมาธิได้ ไม่ใช่แค่นักบวชที่ทำได้

เมื่อก่อนฉันเคยคิดว่า การทำสมาธินั้นเป็นเหมือนการทรมานตัวเอง แต่พอได้ลองทำสมาธิ ฉันก็คิดว่า ที่จริงแล้วการทำสมาธิมันดีเสียอีก เป็นเหมือนการได้ฝึกความอดทนของตนเอง และช่วยฉันในหลายๆ เรื่อง มันช่วยให้ฉันเรียนได้ดีขึ้น จำสิ่งที่ต้องจำได้ ทำข้อสอบได้คะแนนดี และการเล่นกีฬา หลายคนคงคิดว่าการเล่นกีฬานั้นไม่ได้ใช้สมาธิ แต่กลับกัน การเล่นกีฬาต้องใช้สมาธิอย่างมากในการเล่น สมาธิก็อาจจะช่วยในเรื่องนี้ได้ไม่น้อย การทำสมาธินั้นง่ายนิดเดียว แค่หลับตา ตั้งจิตไว้ที่ฐานของจิต บริกรรมคำว่า พุท-โธ ในใจ กำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อก่อนฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน โกรธง่าย เบื่อง่าย ทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จ พอฉันได้ทำสมาธิเป็นประจำ ก็ทำให้ฉันใจเย็นขึ้น ทำงานได้เป็นชิ้นเป็นอัน ก็ต้องขอกราบขอบคุณพระอาจารย์หลวงพ่อที่ได้เผยแพร่ความรู้ในเรื่องนี้แก่พวกเรา และแพทย์ก็ได้บอกว่าการทำสมาธิยังมีประโยชน์ในการช่วยบรรเทาโรคหรือสภาวะทางร่างกายบางชนิด โดยเฉพาะโรคที่ทรุดลงด้วยความเครียด

การทำสมาธินั้นได้ช่วยฉันในหลายๆ เรื่องจริงๆ ทั้งเรื่องเรียน เรื่องกีฬา และทำให้ฉันมีนิสัยดีขึ้นจากเมื่อก่อน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ก็อาจจะช่วยในเรื่องบางเรื่องได้ และก็ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์หลวงพ่ออีกครั้งที่ทำให้ฉันได้มีโอกาสเข้าร่วมโครงการอบรมชินนสาสมาธิและสมาธิเพื่อความสำเร็จในชีวิต

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

สมาธิทำให้ค้นพบด้านสว่างของชีวิต

ผลที่ได้จากการทำสมาธินั้น ทำให้กระผมเป็นคนที่มีสติ มีความรู้สึกนึกคิดที่เป็นระเบียบ ระบบมากขึ้น มีความเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น ซึ่งถ้าเปรียบเทียบกับแต่ก่อนที่จะมารู้กับสมาธินั้นต่างกันมากมาย เปรียบเสมือนดังว่าเราพลิกฝ่ามือ คือด้านหนึ่งมืด ด้านหนึ่งสว่างอย่างไรอย่างนั้น

ก่อนหน้านี้แทบจะเรียกว่าใช้ชีวิตไปตามสัญชาตญาณตามความอยากตามกิเลสตัณหาของตนเอง อย่างได้อะไรก็ดิ้นรนขวนขวาย หามาสนองกิเลสตัณหาความอยากของตนเองโดยไม่เคยคิดคำนึงถึงความผิดชอบชั่วดี ไม่เคยสนว่าจะทำให้ใครหรือคนใดเดือดร้อน ขอแค่ให้ได้มาตามที่ต้องการของตัวเอง บางครั้งถึงกับต้องแลกมาด้วยชีวิตของผู้อื่น เพื่อแค่แลกกับเงินไม่กี่บาท คิดแต่เพียงว่าจะทำวิธีไหนให้ได้มาแค่นั้น ไม่เคยคิดเฉลียวใจเลยสักนิดว่าการกระทำของตนเอง มันเป็นการกระทำที่ทำให้ตัวเองตกต่ำ ลดทอนคุณค่าความเป็นคนของตนเอง คิดแต่ว่าทำยังไงถึงจะได้ตามที่ใจตัวเองต้องการ จนกระทั่งวันหนึ่งมาถึงคือวันที่กรรมตามทัน โดนจับเข้ามาอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยมแคบๆ นี้ ถึงรู้สึกของการสูญเสีย แต่ก็ยังไม่สำนึกถึงเวรกรรมอะไร คิดแต่เพียงว่าเราพลาด มันเป็นเกมส์ เราแค่เดินเกมส์ผิด เป็นเพราะไอ้นั่นเป็นเพราะไอ้นี่ คนนั้นคนนี้ ที่ทำให้เราต้องเข้ามาอยู่ในที่ตรงนี้ ดูจิตใจมันมืดบอดได้ขนาดไหน ไม่เคยเลยที่จะหยุดมองย้อนกลับเข้ามาดูตัวเอง มีแต่มองออกหน้าเรื่อยไป โทษแต่สิ่งนั้นสิ่งนี้ คนนั้นคนนี้ ตัวเองไม่เคยเลยที่จะผิด ขนาดอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยมแคบๆ นี้แล้วยังไม่สำนึก ทำอะไรทางร่างกายไม่ได้ แต่ความคิดก็ยังคงดำเนินต่อไปไม่เคยสำนึกแม้แต่น้อย ในแต่ละวันจิตใจมีแต่ความกระวนกระวาย

คับแค้น ไม่เคยมีความสงบเลย จนกระทั่งช่วงประมาณปลายปี ๒๕๖๑ ทางเรือนจำประกาศรับสมัครผู้ต้องขังเข้ารับการเรียนอบรมวิชาหลักสูตรสัคคสาสมาธิ ก็ได้เข้าสมัครเรียนกับเขา ในตอนนั้นที่ไปสมัครก็ยังไปเพราะมีความอยากอยู่นั่นเอง เพราะอยากได้วุฒิบัตรเพื่อมาทำการประกอบการเลื่อนขั้นแค่นั้น ไม่เคยนึกเลยว่าในการตัดสินใจของตัวเองในครั้งนั้นจะเป็นการเปลี่ยนคนคนหนึ่งที่เรียกได้ว่ามืดมาเกือบทั้งชีวิต ให้กลับมารู้สึกตัวและมีแสงสว่างให้กับจิตใจได้ขนาดนี้ ต้องกราบขอบพระคุณท่านพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร และคณะครูบาอาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้อง ที่ทำให้มีโครงการนี้มีขึ้นในตลอดระยะเวลาของหลักสูตรของการสอนนั้น จากจิตใจที่ไม่เคยสงบ (ให้ถูกคือไม่เคยรู้จักความสงบเลยจะถูกกว่า) มีแต่ความกระวนกระวาย มีแต่ความขุ่นมัว คับแค้นอยู่ในจิตใจ ก็เริ่มสงบลงเรื่อยตามลำดับ การสอนของพระจารย์หลวงพ่อ จิตใจจากที่เคยไหลไปตามกระแสอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบตามความเคยชินก็เริ่มตั้งมั่นขึ้น บ่อยขึ้น สติที่พูดง่ายๆ ว่าแทบจะไม่เคยรู้จักเลยว่า สติที่เกิดหรือสติที่ตั้งมั่นเป็นอย่างไร ก็เริ่มรู้จักถึงความแตกต่าง จากที่นานๆครั้งระลึกได้ก็ระลึกได้บ่อยขึ้น จิตใจที่นานๆ จะตั้งมั่นก็เริ่มตั้งมั่นบ่อยขึ้น เร็วขึ้น ตามลำดับ การเรียนการสอนของท่านพระอาจารย์ พอจิตเริ่มสงบตั้งมั่นก็ทำให้เรามีสติ ระลึกรู้สิ่งต่างๆ ที่มากระทบทางกาย ทางใจของเราได้ดีขึ้น เร็วขึ้น เริ่มรู้ทันสภาวะเหตุปัจจัยต่างๆ ได้ดีขึ้น มีมุมมองความนึกคิดที่เปลี่ยนไปจากเดิมแทบจะเรียกได้ว่าฟ้ากับเหว หรือเปรียบดังว่ารถคันเดิมแต่เปลี่ยนกล่องระบบควบคุมใหม่ทั้งหมด ไม่เกินความจริงเลยแต่อย่างใดเพราะสิ่งที่เกิดขึ้นหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับตัวเราเอง เรารับรู้ถึงความแตกต่างได้ดีที่สุด (ถ้าเราไม่หลอกตัวเอง) จากสภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทำให้กระผมมีความนึกคิดที่เป็นเหตุเป็นผล รู้ว่าอะไรควร ไม่ควร รู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด จากจิตใจที่ตั้งมั่นและสงบ บวกกับสภาพแวดล้อมกับสถานะที่ไม่ต้องดิ้นรนอะไร ทำให้กระผมได้มีเวลานึกทบทวนถึงชีวิตที่ผ่าน นึกถึงการกระทำต่างๆ

ของตัวเอง ด้วยความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลทำให้กระผมเห็นถึงการนึกคิด เห็นถึงการกระทำของตัวเองที่ผ่านมาว่ามันไม่ต่างจากสัตว์เดรัจฉานเลย หรือในบางเรื่อง บางการกระทำ สัตว์เดรัจฉานยังดีกว่าเสียอีก พอเริ่มเห็นต่างจากที่เคยเห็น และเริ่มเห็นชัดขึ้นเรื่อยๆ ทำให้กระผมเริ่มหันมาศึกษาพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างจริงจัง โดยเริ่มจากธรรมขั้นศีลก่อน เอาแต่ศีลห้าก็พอ ไม่ต้องศีลแปด ศีลสิบ ศีลสองร้อยยี่สิบเจ็ดอะไรเลย แค่ศีลห้านี้ถ้าคนเราทุกคนที่เรียกตัวเองกันว่าสัตว์ประเสริฐนั้นมี คุก ตะราง ตำรวจ ทหาร สถานที่เจ้าหน้าที่ต่างๆ ที่กล่าวมานี้จะมีขึ้นไม่ได้เลย โลกของเราจะไม่เป็นอย่างที่เป็นอยู่นี้ได้เลย จากแต่ก่อนอย่าว่าแต่สมาธิเลย แม้แต่บทสวดมนต์ก็ยังไม่เคยรู้จัก เขาพาว่าก็ว่าไปตามเขา เขาพาสวดก็สวดไปตามเขา ไม่เคยรู้จักความหมายในบทสวดเลยแม้แต่น้อย แต่นับตั้งแต่กระผมได้มีโอกาสเข้ารับการอบรมจากหลักสูตรของพระอาจารย์หลวงพ่อแล้ว ชีวิตของกระผมเปลี่ยนไป เปลี่ยนในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเปลี่ยนจากคนจนเป็นคนรวย ไม่ได้เปลี่ยนจากสถานะนักโทษแต่อย่างใด แต่ความหมายคำว่าเปลี่ยนในที่นี้ของกระผม มีความหมายกว่าที่กล่าวมาข้างต้นมากนัก คือเปรียบเสมือนว่าผมตาบอด พระอาจารย์หลวงพ่อท่านช่วยรักษาให้มองเห็นเหมือนเดิมอย่างไรอย่างนั้น จากที่เดินวนอยู่ป่าที่รกหาทางออกไม่เจอ (เอาให้ถูกคือไม่รู้ว่าตัวเองหลงป่าจะถูกกว่า) ถึงแม้ว่าสิ่งที่ท่านนำมาสอนจะเปรียบได้กับการนับหนึ่งก็ตาม แต่หนึ่งในความหมายของท่านนั้นมากมายมหาศาลต่อกระผมมากนัก เพราะหนึ่งของท่านแท้ๆ ที่ทำให้กระผมเห็น สอง สาม สี่ หรืออาจจะมากไปกว่านั้น ดีสุดแล้วแต่วาสนา ทุกวันนี้ที่คิดคือ ทำไมเราเพิ่งมารู้ตอนนี้ ทำไมแต่ก่อนถึงไม่เคยคิดจะรู้ ในบางครั้งนั่งน้ำตาไหล บอกกับตัวเองว่าโชคดีจริงๆ ที่ติดคุก ตลอดเวลาตั้งแต่ที่ได้รับการอบรมจากท่านพระอาจารย์หลวงพ่อกระผมก็นำพระธรรมคำสอนของท่านมาประพฤติ ปฏิบัติเสมอมา และก็จะยึดปฏิบัติต่อไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่

สุดท้ายนี้ กระผมขอกราบขอบพระคุณท่านพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร พร้อมคณะท่านครูบาอาจารย์ที่ได้นำหลักสูตรวิชาสัคคสาสมาธิเข้ามาสอน มาชี้นำให้พวกกระผมได้รู้ ได้เห็นและเกิดแสงสว่างทางปัญญา ขอกราบขอบพระคุณทุกๆ ท่านเป็นอย่างสูง

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

จิตทุกดวงมีอิสรภาพ

เหตุการณ์ที่ผมจะเล่าสู่กันฟังต่อไปนี้เป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของผม นับตั้งแต่เล็กจนโต ผมมีนิสัยที่แย่ๆแก้ไม่เคยหาย คือเป็นคนโมโหง่าย โกรธแบบไร้เหตุผล เอาแต่ใจตัวเองเป็นที่ตั้ง และเป็นคนคิดมากในทุกเรื่องทั้งเรื่องของตัวเองและเอาเรื่องของคนอื่นมาคิดปรุงแต่งได้ตลอดเวลา จนทำให้หลงผิดกระทำความชั่วจนต้องมารับโทษในคุกแห่งนี้ คำว่า "คุก" คือที่คุมขังอิสระเสรีภาพของผู้ที่กระทำความผิดต่อสังคม ผมเชื่อว่าคงไม่มีใครต้องการเข้ามาในสถานที่แห่งนี้อย่างแน่นอน และการใช้ชีวิตอยู่ในคุกมันช่างทรมาน เป็นทุกข์ทั้งร่างกายและจิตใจ การกำจัดอิสระเสรีภาพแถมยังต้องพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก มันช่างเจ็บปวดรันทดกับจิตใจเหลือเกิน ผมพยายามไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิ การนั่งสมาธิทุกครั้งจะเรียกว่าการนั่งสมาคิดมากกว่า ยิ่งนั่งยิ่งฟุ้งซ่าน รำคาญ ไม่เคยเลยที่จะสงบได้สักครั้ง สำนักไหนดี อาจารย์ใดเก่ง ก็อ่านศึกษาทำตาม แต่ยิ่งทำ สมาคิดยิ่งเพิ่มทุกข์ จิตคลายทุกข์ไม่ได้สักที

จนกระทั่งวันหนึ่งได้มีโครงการสัคคสาสมาธิได้มาเผยแพร่ในสถานที่แห่งนี้ มันช่างเป็นบุญวาสนาของผมเหลือเกินที่ได้รับความเมตตาจากพระพรหมมงคลญาณ หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ท่านเป็นผู้สร้างโครงการอันประเสริฐนี้มาช่วยพวกกระผม ผมสมัครโดยทันทีถึง ๔ ครั้ง อาจเป็นเพราะผมเข้าใจยากหรือโง่มากกว่าคนอื่น แต่วิธีการนำเสนอ อบรม สั่งสอนในการทำสมาธิขั้นพื้นฐานของท่านหลวงพ่อนั้นช่างตรงประเด็น ชัดเจนเข้าใจได้ง่าย ปฏิบัติตามได้ไม่ยากเลย ภาษาที่ใช้ก็ทันสมัย ไม่น่าเบื่อ ชวนให้ติดตามตลอดเวลา จิตของผมมีแต่ความกระตือรือร้นอยู่ทุกเมื่อ เพราะสิ่งหนึ่งที่ผมสัมผัสได้

จากหลวงพ่อคือ น้ำจิตน้ำใจอันเปี่ยมล้นไปด้วยความเมตตาต่อผู้ที่เคยกระทำความชั่วอย่างผม อายุท่านก็มาก ด้วยเหตุนี้เองที่ทำให้ผมมีกำลังใจและย้อนมองกลับมาดูที่ตัวเรา ว่าเราได้ทำตัวเป็นประโยชน์แก่สังคมส่วนรวมอะไรได้บ้างในชีวิตนี้ ผมตั้งใจ สนใจในการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของท่าน ในทุกๆครั้งและจะต้องทำให้ดียิ่งๆขึ้นไป เพื่อเป็นการตอบแทนบุญคุณและความเมตตาของหลวงพ่อ กระผมเห็นใจคณะครู วิทยากร ที่ท่านทั้งหลายยอมสละเวลาอันมีค่าส่วนตน มาสั่งสอนอบรมผู้ที่ด้อยโอกาสอย่างพวกกระผม ผมจึงต้องทำดี ปฏิบัติตามคำสั่งสอนทุกประการอย่างเคร่งครัดและไม่ประมาท

ขณะที่ผมอบรมในชั่วโมงสุดท้ายของโครงการด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งผมก็ได้ปฏิบัติอยู่เช่นนี้ในทุกๆ วัน ก่อนที่จิตจะสงบ จิตผมก็ตั้งคำถามและรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจและอาภัพอับโชคในวาสนาของตนเองยิ่งนัก เราโดนกักขังไร้ซึ่งอิสระเสรีภาพ จิตเราจะเกิดรวมเป็นสมาธิได้หรือ จิตจะสงบได้อย่างไร รู้สึกว่าตัวเองถูกทอดทิ้ง และความอัศจรรย์ก็เกิดขึ้น หลวงพ่อได้เมตตาสั่งสอนเพิ่มเติมท้ายบท ทำให้จิตผมได้หายสงสัยในทันที ท่านสอนว่า จิตทุกดวงนั้นมีอิสระเสรีภาพ ไม่มีใครไม่มีอะไรมาปิดกั้นอิสระเสรีภาพของจิตเราได้ แค่เพียงประโยคสั้นๆ เท่านี้เอง น้ำตาแห่งความตื้นตันใจก็ไหลอาบเต็มใบหน้า ผมไม่ได้ร้องไห้แต่น้ำตามันไหลท่วมท้นออกมาเอง ผมเข้าใจ จิตผมรับรู้แล้ว ใจผมกระจ่างแล้ว หมดแล้วซึ่งข้อสงสัย จิตผมคลายความกังวล แต่น้ำตาก็ไหล จนคณะครู วิทยากร บอกให้ออกจากการทำสมาธิ ผมรู้สึกโล่งใจ สบายอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน ผมอธิบายเขียนเป็นอักษรไม่ถูก

หลังจากจบหลักสูตรโครงการสัคคสาสมาธิครั้งที่ ๔ จิตผมเริ่มสงบเยือกเย็น ความโกรธก็เกิดขึ้นแก่ใจผมได้ยาก หากเกิดขึ้นแล้วความโกรธก็ตั้งอยู่ในจิตผมได้ไม่นาน เพราะผมใช้สติ มีสติอยู่ตลอด จิตสามารถหาคำตอบได้เอง หากเราโกรธ ลองถามจิตว่า เราโกรธแล้วได้อะไร เพื่ออะไร แล้วยังไงต่อ คำตอบโกรธแล้วเราก็ได้ความทุกข์ เมื่อเพิ่มความทุกข์ แล้วเรายังทุกข์ต่อไป

อีกหรือ ในทุกวันก่อนนอนและตื่นนอน ผมจะต้องไหว้พระ สวดมนต์ เจริญภาวนา ทำสมาธิ ๔๕ นาทีหรือมากกว่า ผมจำคำสอนของท่านอาจารย์และท่องไว้เสมอว่า "ขยันก็ทำ ขี้เกียจก็ทำ" ผมสัญญาจะตั้งใจ ประพฤติ ปฏิบัติให้ดียิ่งๆ ขึ้น เพราะวิธีการขจัดความทุกข์ที่ท่านอาจารย์ได้เมตตาสั่งสอนไว้ทั้งหมด บัดนี้ได้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อชีวิตจิตใจของกระผม คำสั่งสอนของอาจารย์ทุกท่านมิได้สูญสิ้นเปล่าประโยชน์เลย ผมขอเป็นพยานได้ ทุกคำสั่งสอนมีแต่จะยังให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับชีวิตของผมเองและคนรอบๆ ข้าง

กระผมได้เล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริงกับตัวผมเอง ที่เขียนเรียงความส่งประกวดในครั้งนี้ ไม่ได้คาดหวัง มิได้ต้องการสิ่งหนึ่งประการใดหรือคาดหวังอามิสสินจ้างเลย เพราะสิ่งที่ผมได้รับจากการทำสมาธิอย่างตั้งใจใน ๔ ครั้งนี้ ก็เป็นรางวัลอันสูงส่งและสูงเกียรติแก่ชีวิตของผมเป็นอย่างยิ่ง มิได้มีรางวัลที่ยิ่งใหญ่ สูงส่งและประเสริฐเท่านี้อีกแล้ว ผมขอกราบแทบเท้าท่านหลวงพ่อวิริยังค์ ผู้มากล้นไปด้วยจิตเมตตา กระผมมิได้มีสิ่งใดมาตอบแทนพระคุณของท่านได้ และไม่สามารถเรียงร้อยถ้อยคำบรรยายเป็นภาษาเขียนให้สวยงามได้เพราะความรู้ผมก็ไม่สูงมาก ในจิตใจของกระผมจะระลึกสำนึกในบุญคุณของอาจารย์ตลอดไป และทำความดีพร้อมกับการปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอ สมดังคำ ขยันก็ทำ ขี้เกียจก็ทำ

หากบุญนำพา มีวาสนาบารมี ส่งเสริมให้กับชีวิตจิตใจของผมได้ความรู้แจ้งเห็นจริง กระผมก็พร้อมที่จะบอกต่อถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจในการปฏิบัติสมาธิ เพื่อความสุข สงบ สันติภาพจักเกิดขึ้นแก่สังคมโลกต่อไป สมดังเจตนาของ หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ชีวิตผมทุกวันนี้เต็มเปี่ยมด้วยพลังงานบวก

กระผมอยากสอบถามหลวงพ่อว่า เป็นไปได้ไหมหากจะมีการจัดหลักสูตรฝึกอบรมสมาธิเต็มรูปแบบ ฝึกอย่างเข้มข้น ฝึกอย่างหนักต่อเนื่องเอาหมดทุกหลักสูตรมาเรียงลำดับ พร้อมกับเพิ่มเติมอัดแน่นด้วยการปฏิบัติ

เพื่อกำจัดกิเลสที่นอนเนื่องฝังอยู่ในสันดาน ผมมีเวลาครับ ตลอดเวลาที่ผ่านมาโดนกิเลสครอบงำ มีแต่ความทุกข์ทรมานจิตใจเหลือเกิน ผมอยากทรมานกิเลสให้ได้รับทุกข์อย่างที่ผมเคยโดนกระทำมาแล้ว เวลาที่มีอย่างมากมายจนไม่รู้ว่าจะไปใช้ให้เกิดประโยชน์อันใดทั้งต่อตนเองและส่วนรวม กำลังกายก็เต็มเปี่ยม กำลังใจก็เต็มที่ เพราะพลังที่ได้รับจากสมาธิ ณ เวลานี้มีความสมบูรณ์ มีความพร้อมที่จะออกรบ เปรียบเหมือนแม่ทัพที่พร้อมจะออกรบทุกขณะเวลา เพราะกิเลสมันมาท้ารบอยู่ ยังขาดเพียงหลักการวิธีการต่อสู้เท่านั้น หลวงพ่อโปรดเมตตาอีกสักครั้งด้วยครับ

กระผมขอกราบขอบพระคุณแทบเท้าของพระของหลวงพ่อ ด้วยจิตที่เคารพและซาบซึ้งในจิตที่มากล้นไปด้วยความเมตตาจากท่าน และกราบขอบคุณในคณะครู อาจารย์ วิทยากร ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกๆ ท่าน เพราะทุกๆ ท่านต่างเสียสละเวลาอันมีค่าส่วนตัวมาสอนผู้ต้องขังที่อยู่ในเรือนจำอย่างเต็มที่และเต็มใจอย่างไม่เห็นแก่ควมเหน็ดเหนื่อย มีแต่จิตที่เมตตาปรารถนาให้เพื่อนมนุษย์พ้นจากความทุกข์โดยไม่เลือกแบ่งชนชั้น แยกวรรณะ กระผมขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงส่งมา ณ ที่นี้และจักสำนึกจดจำความเมตตาที่ได้รับและพร้อมที่จะส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

สมาธิมีความวิเศษ
หาซื้อที่ไหนไม่ได้ อยากได้ต้องทำเอง

การทำสมาธิ คือการสะสมพลังจิต และเป็นสมบัติอันล้ำค่าที่เป็นอริยทรัพย์ติดตัวเราไปใช้ข้ามภพข้ามชาติ ไม่เหมือนกับทรัพย์สมบัติ เช่น แก้ว แหวน เงิน ทอง ที่ใช้ได้เพียงภพนี้ชาตินี้เท่านั้น ทำสมาธิแล้วจะใจสงบ สบาย พบความสุข คำถามนี้อยู่ในใจของทุกคนที่ไม่เคยรู้จักสมาธิ ในเมื่อเราเกิดเป็นมนุษย์สิ่งที่สำคัญที่หลีกเลี่ยงไม่ได้หากเราเกิดเป็นชาวพุทธด้วยแล้วนั่นคือ การสร้างบุญ สมาธิเป็นธรรมอย่างหนึ่งและเป็นวิธีหนึ่งของการสร้างบุญที่ได้บุญมาก สามรถดับทุกข์ แก้ปัญหาในใจได้อีกด้วย สมาธิวิเศษขนาดนั้นจริงหรือ สมาธิหาซื้อไม่ได้ อยากได้ต้องทำเอง ใครทำใครได้ ก็เปรียบเสมือนคนกินข้าว ใครกินใครอิ่ม นั่นคือ สัจธรรม

ดิฉันมีประสบการณ์ก่อนจะมารู้จักสมาธิ จะเล่าให้เพื่อนได้ฟังเพื่อนำไปเป็นแนวทางและเป็นแนวคิดในการทำสมาธิ ถ้าทุกคนได้รู้จักสมาธิด้วยตัวเอง จะรู้ถึงคุณประโยชน์ คุณค่าของสมาธิว่าดีจริง วิเศษจริง นี่คือเรื่องเล่าจากชีวิตจริงของดิฉันที่ไม่เคยรู้จักสมาธิเลย จนมาทำสมาธิจึงได้รู้ว่า สมาธิไม่ใช่เป็นเรื่องของพระ ของชีหรือคนแก่ที่ชอบไปวัด หรือมีเวลาว่างมากๆ ดิฉันคิดเสมอว่าสมาธิต้องใช้เวลาถึงจะสมาธิ ทุกสิ่งดิฉันเข้าใจผิดทั้งหมด จนกระทั่งวันหนึ่งได้มารู้จักสมาธิแบบไม่ได้ตั้งใจ ด้วยเหตุที่ว่าดิฉันถูกกล่าวหาว่าร่วมกันมียาเสพติดไว้ในครอบครอง ถูกจับเมื่อวันที่ ๗ เมษายน ๒๕๕๙ ก่อนหน้าที่จะถูกจับ ชีวิตครอบครัวมีความสุขมาก มีแม่ พี่น้อง ลูก หลาน และสามี พอถูกจับบอกได้เลยว่าความทุกข์ทั้งหลายมันแห่เข้ามา ปัญหาอะไรต่อ

อะไรเยอะแยะเข้ามาในใจได้ตลอดเวลา จากที่ไม่มีทุกข์ยิ่งทุกข์หนัก ความสุขมากมายหายไปหมด เหลือในใจเป็นร้อยๆ เรื่อง คือ ทุกข์ ทุกข์ ทุกข์ ทั้งสิ้น ดิ้นรนประกันตัวเพื่อจะออกไปต่อสู้คดีให้ชนะ แต่ประกันตัวไม่ได้ แต่สิ่งที่รู้แน่ว่าทำได้ในตอนนั้นคือร้องไห้อย่างเดียว ใครพูดคุยด้วยก็ร้องไห้ ชีวิตจิตใจตอนนั้นร้องไห้เท่านั้นที่ทำได้ดี ประกันตัวไม่ได้ก็ต้องเข้าอยู่ในเรือนจำ มาเจอเพื่อนที่ต้องชะตากรรมเหมือนกันเป็นร้อยกว่าชีวิต แถมเจอพวกที่มีปัญหาเดียวกันคือไม่ผิดแต่ถูกจับ ทุกคนพร้อมจะต่อสู้กับกฎหมายเพื่อให้ตัวเองหลุดพ้นจากการถูกกักขัง เจอเพื่อนบางคนที่ถูกจับคดีเหมือนกันแต่สถานการณ์ไม่เหมือนกัน เข้ามากันทั้งครอบครัว พ่อ แม่ ลูก ส่วนดิฉันมาคนเดียว พอฟังปัญหาของเขาปัญหาของดิฉันก็ดูเล็กลงไปเลย ทำให้ดิฉันหยุดคิดมากไปบ้าง เราได้คุยได้ปรึกษากันก็ยิ่งทุกข์ไปกันใหญ่ เพราะปัญหาของทุกคนหนักหนาสาหัส พอคิดไม่ตกก็รวมหัวกันร้องไห้ และแล้วความโชคร้ายกลับเป็นความโชคดีของพวกเราหรือป่าวก็ไม่รู้ มีโครงการสัคคสาสมาธิของหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร เข้ามาอบรมผู้ต้องขัง ซึ่งขณะนั้นพวกเรากำลังทุกข์แสนสาหัสขนาดนั้น คงไม่มีจิตใจจะไปเข้าอบรมอย่างแน่นอน แต่มีเพื่อนที่ติดมาก่อนได้เคยเข้ารับอบรมสัคคสาสมาธิชักชวน บอกเล่าถึงสรรพคุณของสมาธิให้เราฟัง ทำสมาธิดีจริงๆ ถ้าเรามีทุกข์ความทุกข์จะหาย จะมีสิ่งดีๆ เข้ามาอาจหลุดพ้น ได้กลับบ้านไปอยู่กับครอบครัวก็เป็นได้ พอได้ยินแบบนั้น ก็เกิดความคิดว่าต้องทำสมาธิให้ได้ สิ่งดีๆ ต้องเกิดกับดิฉันแน่นอน ก็ไปสมัครเข้าอบรม แล้วชวนเพื่อนอีก ๓ คนที่ต่อสู้คดีเหมือนกันเข้าอบรม สิ่งที่ทุกคนต้องมีคือ ความศรัทธา ความเชื่อมั่นในคำสอนของหลวงพ่อ พอวันแรกของการเข้าอบรม ดิฉันได้รับผิดชอบดูแลคณะอาจารย์ที่มาอบรม และจัดระเบียบผู้ต้องขังที่เข้าอบรม ดิฉันได้คุยกับอาจารย์ก่อนเข้าอบรม เวลานี้ดิฉันกับเพื่อนอีก ๓ คน กำลังต่อสู้คดีอยู่ หากเราจะเข้าอบรมสัคคสมาสมาธิแล้วจะภาวนาขอบารมีหลวงปู่ – หลวงพ่อช่วยให้พวกเรา ๔ คนหลุดพ้นจากคดีนี้ คือ ยกฟ้อง

จะได้ไหมค่ะ ท่านอาจารย์ก็ตอบว่า ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ใจของพวกเราจะมีความศรัทธา เชื่อมั่นในคำสอนของหลวงพ่อแค่ไหน หากพวกดิฉันศรัทธาจริงทำสมาธิจริง ทุกสิ่งเกิดขึ้นได้ ดิฉันกับเพื่อนๆ กราบรูป หลวงปู่มั่น หลวงปู่กงมา หลวงพ่อวิริยังค์ แล้วอธิษฐาน ตั้งมั่นจะตั้งใจทำสมาธิตามขั้นตอนที่หลวงพ่อกับอาจารย์สอน แล้วให้สัจจวาจาว่า หากดิฉันสู้คดีชนะ ยกฟ้อง กลับบ้านดิฉันจะออกไปเป็นครูสมาธิ ส่วนเพื่อนจะนุ่งขาวห่มขาวถวาย พวกเราได้เรียนรู้ขั้นตอนทำสมาธิอย่างถูกต้อง ปัญหาร้อยแปดที่สุมอยู่ในใจก็หลุดหายไปทีละเรื่อง ทำใจได้ว่าอะไรจะเกิดก็เกิด ทำใจยอมรับกับปัญหาที่จะตามมา พวกเราเรียนสัคคสาสมาธิเป็นเวลา ๑ เดือน หลังจากจบหลักสูตรสัคคสาสมาธิ เราก็ยังทำอย่างต่อเนื่องทุกวัน สม่ำเสมอ เช้า-เย็นหลังจากสวดมนต์ตามที่เรือนจำกำหนด และยังตื่นมาทำสมาธิตอนเที่ยงคืนพร้อมทั้งสวดคาถาเมตตาใหญ่ด้วยเป็นประจำทุกวันเป็นเวลา ๕ เดือน ปฏิหารย์ก็เกิดขึ้นจากการทำสมาธิ ดิฉันกับเพื่อนอีก ๓ คนก็ชนะคดียกฟ้องกลับบ้านทั้ง ๔ คน เพราะบารมีของหลวงพ่อและการทำสมาธิที่พวกเราตั้งใจทำกันจริงๆ เพื่อน ๒ คนได้กลับบ้านวันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ตัวดิฉันกลับบ้านวันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๙ และเพื่อนอีกหนึ่งคนกลับบ้านวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๙ พร้อมกับสามี ดิฉันกลับบ้านได้ ๓ เดือน ก็ไปสมัครครูสมาธิรุ่นที่ ๔๒ พร้อมกับสามีของดิฉัน ส่วนเพื่อนๆ ก็ไปบวชตามที่ให้สัจจะไว้กับหลวงพ่อ วันเปิดพิธีปฐมนิเทศก็ได้เจอกับอาจารย์ที่เข้าไปอบรมที่เรือนจำ อาจารย์ดีใจที่ดิฉันได้ทำตามคำพูดที่ให้ไว้กับหลวงพ่อ พร้อมทั้งเช่ารูปหลวงพ่อให้ดิฉันไปบูชาที่บ้าน ทุกสิ่งทุกอย่างที่ดิฉันได้รับเพราะการทำสมาธิด้วยตนเองจริงๆ

สมาธิทำได้ทุกเพศทุกวัย อายุเท่าไหร่ก็ทำได้ ขอแค่ทุกคนมีความศรัทธาในสิ่งที่จะทำ สิ่งสำคัญที่จะทำให้สมาธิดำเนินไปได้ด้วยความสำเร็จต้องมีกายและและใจ ชีวิตคนเรามีสองสิ่งที่ต้องรักษาให้ดีเพื่อจะได้มีชีวิตอยู่ได้นานๆ นั้นคือกายกับใจ เราต้องรักษากายให้สมบูรณ์ แข็งแรง ต้องรับประทาน

อาหารดีๆ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อใช้กายทำประโยชน์ในแต่ละวัน และใจล่ะ เราต้องรักอย่างไร คงไม่มีอาหารใจอะไรดีเท่ากับการทำสมาธิ เพื่อให้ใจของเราได้พัก ได้สงบ และสบาย นี่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้ใจมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาที่จะเข้ามากระทบใจในแต่ละวัน สมาธิหากไม่มีเวลามาก เพียงทำวันละ ๓ เวลา เช้า ๕ นาที กลางวัน ๕ นาที เย็น ๕ นาที ทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เราก็ได้สมาธิแล้ว สมาธิจะรู้ว่าดีอย่างไรเราต้องทำด้วยตัวเอง มีเงินทองก็ซื้อไม่ได้ ใครๆ บอกว่ามีเงินทองบันดาลความสุข การทำสมาธิได้ความสุขมากกว่า ทำสมาธิสติมาปัญญาเกิด สมาธิทำไม่ยาก กายใจพร้อม มีศรัทธาตามด้วยอิทธิบาท ๔ คุณธรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ทุกคนมี ๔ ข้อนี้ ความสำเร็จในการทำสมาธิต้องเกิด การทำสมาธิเพื่อสะสมพลังจิตให้เป็นกำลังใจต่อสู้กับชีวิตประจำวันที่ต้องเจอและเก็บไปใช้ข้ามภพข้ามชาติได้อีกด้วย ก่อนจะทำสมาธิ เราต้องรู้จักคำว่าบริกรรม คำบริกรรมเป็นคำหนึ่งที่เราต้องนึกไว้ในใจ ไม่ออกเสียง บริกรรมเพื่อให้จิตเป็นหนึ่ง จิตเป็นทำให้เกิดความสงบ เมื่อจิตสงบก็จะเกิดสมาธิ การบริกรรมคือการเริ่มต้นของสมาธิ เมื่อรู้จักคำบริกรรม เราต้องหาฐานจิตเพื่อได้เอาคำบริรรมพุทโธไปวางไว้ ฐานมี ๓ ฐาน หน้าผาก อกข้างซ้าย สะดือ ถ้าเราบริกรรมพุทโธแล้ววางที่ฐานใดรู้สึกสบายใจไม่อึดอัด เราก็เลือกฐานนั้น อย่าเปลี่ยนฐาน จะทำให้ไม่ได้สมาธิ สมาธิทำได้ทุกเวลาที่สะดวกและสถานที่เหมาะสม ท่าทำสมาธิมี ๔ อิริยาบท ยืน เดิน นั่ง นอน ตามคำสอนของหลวงพ่อจะทำ ๒ อิริยาบท เดินจงกรมกับนั่งสมาธิ การเดินจงกรมเรียกว่าสมาธิตื่น มีความรู้สึกตลอดเวลาในขณะเดินจงกรม การเดินจงกรมยืนพนมมืออธิษฐานก่อนเดิน เดินไปประมาณ ๕-๖ ก้าว สายตามองระดับเมตรครึ่งหรือสองเมตร ก้าวเท้าขวาก่อน มือขวาทับมือซ้ายวางตรงหน้าท้องน้อย เดินไปถึงจุดที่กำหนดก็เดินกลับด้านขวาทุกครั้ง ท่องพุทโธไปเรื่อยๆ จนหมดเวลาตามที่หลวงพ่อกำหนดคือ ๓๐ นาที แล้วก็แผ่เมตตา ส่วนการนั่งสมาธิก็ทำ ๓๐ นาทีเช่นกัน

โดยการนั่งขาขวาทับขาซ้าย แล้วพนมมืออธิษฐานจิตตามที่หลวงพ่อสอนไว้ หลังจากนั้นก็ท่องพุทโธไปเรื่อยๆ เอาคำพุทโธไปวางที่ฐานจิตที่คิดว่าสบาย ไม่อึดอัด ท่องพุทโธได้สักพัก กำหนดจิตถามว่าใครคือผู้รู้ ไม่ต้องรอคำตอบ จนกว่าจะหมดเวลา หลังจากนั้นก็แผ่เมตตา นี่คือขั้นตอนการทำสมาธิตาม ที่หลวงพ่อสอน อยากรู้สมาธิดีอย่างไร ทำสมาธิแล้วได้อะไร อยากรู้ต้องทำ สมาธิด้วยตัวเอง ทำอย่างถูกขั้นตอน มีครูบาอาจารย์คอยสั่งสอน เราก็จะได้ สมาธิที่แท้จริงที่มีคุณค่า ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ติดตัวเราข้ามภพ

สมาธิทำแล้วได้คุณประโยชน์มากมาย ทำให้ใจเย็น มีความสุขใจ และ ใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติ มีปัญญาแก้ไขกับปัญหาที่เกิดได้อย่างสบาย และ ได้สมาธิที่ถูกขั้นตอน พบเจอกัลยาณมิตรที่ดี

สมาธิที่ได้รับดิฉันได้แบ่งปันให้กับครอบครัว และเพื่อนๆ ได้แนะนำ ให้เพื่อนๆได้รู้จักขั้นตอนการทำสมาธิแบบง่ายๆ ไม่ต้องใช้เวลามาก แค่วันละ ๓ ครั้งๆ ละ ๕ นาที ทุกคนก็จะได้สมาธิที่สมบูรณ์ สมาธิเป็นคุณวิเศษเปรียบ เหมือนสมบัติอันล้ำค่าที่ทุกคนควรมี และทำสมาธิทุกวันอย่างต่อเนื่องแบบ สม่ำเสมอเพื่อตัวเองและสังคม

คุณวิเศษของการทำสมาธิมีคุณค่ามากมายมหาศาลหาที่เปรียบไม่ได้ อย่างเช่น อยากรับประทานอาหารอร่อย เราก็ต้องศึกษาส่วนประกอบใน อาหารชนิดนั้นว่ามีอะไรบ้าง เราถึงจะได้รับประทานอาหารอร่อยจริง สมาธิ เช่นกันหากทำถูกขั้นตอน คุณจะรู้ค่าว่าสมาธิวิเศษอย่างไร สมาธิหลวงพ่อเป็น สมาธิไฮเทคสามารถพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

สามเณร ปริญญา พรไพรพนาดอน
วัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร

คุณวิเศษของสมาธิมีมายมายถ้าบุคคลนั้นทำ มีคุณวิเศษทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และเกิดความสุขที่พิเศษ คือ เกิดปิติ มีความสงบสุข และเป็นการสะสมทรัพย์ที่ง่ายแต่ได้ผลกำไรเยอะ นี่คือคุณวิเศษของการทำสมาธิ เพียงทำแค่ ๕ นาที หรือ ๓๐ นาที ตามความถนัดของบุคคลนั้นๆ

การทำสมาธิใช่ว่าจะยาก เพียงแค่เรานั่งลง ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง แล้วหลับตา บริกรรมพุทโธไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด เมื่อทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจนจิตรวมตั้งมั่นเป็นหนึ่ง ความสุขจึงเกิดขึ้น และเป็นความสุขที่ยั่งยืน คุณวิเศษที่ได้จากการทำสมาธิทำให้เรามีความศรัทธาในสมาธิมากขึ้น เพราะว่าเราได้มาลองสัมผัสมาด้วยตัวเอง จึงเชื่อ ทำให้เรามีวิริยะ คือความเพียรที่จะทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ มีสติกับการทำงาน มีความระลึกได้ ก่อนที่จะพูด คิด หรือกระทำการงานต่างๆ เป็นต้น ทำให้มีความแม่นยำมากขึ้น เกิดความสงบจากการทำสมาธิ ระงับอารมณ์ต่างๆ ได้ เมื่อทำสมาธิจนสติตั้งมั่น ทำให้เกิดปัญญา ทำอะไรอย่างมีเหตุมีผล มีความรอบรู้ในสิ่งต่างๆ ด้วยความถูกต้อง สมาธิเมื่อแล้วเกิดคุณวิเศษกับเรามากมายเหลือล้น ทั้งด้านจิตใจร่างกาย ทำให้มีการหลับสบาย คลายกังวล ทำให้กำจัดโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย มีสมอง ปัญญาดี มีความรอบคอบในการทำงาน และกิจกรรมต่างๆ ระงับความร้ายกาจ แถมบรรเทาความเครียดได้อีกด้วย และมีการเกิดความสุขพิเศษ ทำให้จิตของเรามีความอ่อนโยน ทำให้กลับใจได้จากเป็นคนไม่ดี กลับใจเป็นคนดี จากไม่เคยทำบุญทำสมาธิเลย กลับ

หันมาทำบุญทำสมาธิอย่างนี้ เมื่อทำสมาธิแล้วตายไปก็ไม่ต้องกลัว เพราะเวลาสิ้นลมจะพบทางดี และเป็นการเจริญวาสนาบารมี และเป็นกุศล อีกอย่างหนึ่ง เป็นการสะสมโภคทรัพย์อย่างหนึ่งจากการทำสมาธิ เพราะว่าการทำสมาธิเป็นสะสมพลังจิต เมื่อมีพลังจิตมากเข้า บุญบารมีของเราก็จะมากขึ้นไปด้วย เพื่อจะได้เอาไปใช้ในอีกชาติหน้าและภพต่อๆ ไป และเป็นโภคทรัพย์ที่ยั่งยืน ไม่มีใครมาเอาของเราไปได้ เพราะสมาธิใครทำคนนั้นก็ได้ ใครไม่ทำก็ไม่ได้ สมาธิเมื่อทำไปแล้วอย่างเสียดายเวลา เพราะคุณวิเศษของสมาธิมากมายเหลือหลาย ทำไปได้รับผลคือความสงบสุขอย่างแน่นอน ได้พบแต่สิ่งดีๆ ทำให้จิตของเรายกระดับขึ้นอีกขั้น จากจิตต่ำๆ ทำอะไรไม่ประสบความสำเร็จ ก็จะยกระดับสูงขึ้น ทำอะไรก็มีสติ ทำอะไรก็จะประสบความสำเร็จ เพราะมีปัญญาที่ดีขึ้นจากการทำสมาธิ ถึงแม้จะทำสมาธิเพียงวันละ ๕ นาที ๑๐ นาที ๑๕ นาที หรือ ๓๐ นาที แต่คุณประโยชน์ที่ได้รับกลับมีมากมายเหลือล้น

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณพระพรหมมงคลญาณ พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ที่มีความเมตตามาแนะนำสั่งสอน นำวิชาสมาธิมาสอนให้กับลูกศิษย์ทุกคนด้วยความอดทน มีความเพียรพยายามมาตลอด และมีเมตตาที่ชี้ทางให้พบกับการหาความสุขและบุญที่ง่ายด้วยการทำสมาธิ แต่กลับได้คุณประโยชน์มากมาย แม้เพียงทำแค่ไม่กี่นาที ที่สุดของที่สุดขอให้หลวงพ่อมีสุขภาพแข็งแรง

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

นางสาวฐิตินัญญา สุขแสง
ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

ข้าพเจ้านางสาวฐิตินัญญา สุขแสง เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นปีที่ 1 ข้าพเจ้าเริ่มเรียนรายวิชาสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต วันแรกคือ วันที่ 27 มิถุนายน 2562 จนถึงปัจจุบัน เหตุผลที่ข้าพเจ้าได้เข้ามาเรียนในรายวิชานี้ เพราะทางมหาวิทยาลัยจัดตารางเรียนให้ ซึ่งก่อนหน้านี้ข้าพเจ้าไม่รู้จักหรือได้ยินรายวิชานี้มาก่อน แต่ก็รู้สึกว่าน่าจะเรียนง่าย สบายๆตามชื่อวิชา

ข้าพเจ้าก็เหมือนกับคนทั่วๆไปที่รักความสบาย แต่เมื่อมาเรียนรายวิชาสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิตจริงๆ ข้าพเจ้ารู้เลยว่ามันไม่ได้ง่ายและสบายอย่างที่คิด ทั้งเดินจงกรม 15 นาที ต่อด้วยนั่งสมาธิอีก 15 นาที รวมถึงยังมีการบ้านให้ไปปฏิบัติวันละ 30 นาทีด้วย สำหรับใครที่ปฏิบัติเป็นประจำทุกวันอยู่แล้วก็อาจจะไม่เข้าใจว่ายากตรงไหน แต่สำหรับข้าพเจ้าที่ไม่ค่อยได้ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน ช่วงแรกๆที่ข้าพเจ้าเริ่มเรียนก็เลยทั้งปวดเมื่อย ทั้งง่วง อยู่ไม่นิ่ง ไม่ค่อยมีสมาธิและรวมสมาธิไว้ในฐานจิตได้ไม่นาน ซึ่งปัจจุบันข้าพเจ้าสามารถรวมสมาธิไว้ในฐานจิตได้นานขึ้น อาการปวดเมื่อยต่างๆ ง่วงก็แทบไม่มีแล้ว อยากทำการบ้านมากขึ้น โดยที่อาจารย์ไม่ต้องเตือน

แต่ก่อนที่ข้าพเจ้าจะปฏิบัติได้ก็ยากพอควร เพราะข้าพเจ้ามีนิสัยเป็นคนอารมณ์ร้อน หงุดหงิดง่าย ความอดทนน้อย ขี้เบื่อ จดจ่ออยู่กับอะไรได้ไม่นาน และมันเป็นปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวันของข้าพเจ้าอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการเรียนไม่เข้าใจ ไม่มีสมาธิอ่านหนังสือ ไม่มีสติเวลาขับรถ แม้แต่บาง

ครั้งคุยกับเพื่อนก็ไม่เข้าใจ และอีกหลายๆอย่าง ซึ่งมันเกิดจากการที่ข้าพเจ้าไม่มีสติ ไม่มีสมาธินั่นเอง

เมื่อข้าพเจ้าได้ฝึกการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอแล้ว ทำให้อารมณ์ร้ายต่างๆของข้าพเจ้าลดลง มีสติเวลาทำสิ่งต่างๆมากขึ้น เรียนก็เข้าใจขึ้นเพราะมีสมาธิเวลาอาจารย์สอน และยังช่วยให้การเจรจา ติดต่อสื่อสารกับเพื่อนหรืออาจารย์ได้ดีขึ้นอีกด้วย

จากสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น ข้าพเจ้าสามารถรู้ได้ว่าเป็นคุณวิเศษของการทำสมาธิ เพราะทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับข้าพเจ้า ค่อยๆมาพร้อมกับการที่ได้เริ่มทำการปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน แม้ว่าการทำสมาธิของข้าพเจ้าจะไม่ได้มีรูปแบบ ผลลัพธ์ที่วัดค่าหรือประเมินผลได้อย่างชัดเจน แต่มันทำให้ข้าพเจ้ามีความรู้สึกดีขึ้น จัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ข้าพเจ้ายังชวนครอบครัวและคนรอบข้างของข้าพเจ้ามาปฏิบัติด้วย และสามารถเพิ่มเป็นกิจกรรมครอบครัวได้อีกด้วย ซึ่งก่อนหน้านี้ครอบครัวของข้าพเจ้าก็มีความสามัคคีและคุยกันเรื่อยๆอยู่แล้ว แต่หลังจากมีกิจกรรมนั่งสมาธิก็ทำให้ครอบครัวของข้าพเจ้าสามัคคีกันมากขึ้น มีเวลาให้กันมากขึ้น และการทำสมาธิยังช่วยให้คนในครอบครัวของข้าพเจ้าอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี ดังนั้นข้าพเจ้าจึงอยากเชิญชวนให้หลายๆคนที่สนใจอยากปฏิบัติแต่ไม่มีเวลาไม่รู้จักสถานที่ปฏิบัติได้รู้จักวิชาสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต จะได้รู้ว่าการทำสมาธิไม่ยากอย่างที่คิด แค่เราปฏิบัติครั้งละ5นาทีแต่ทำสม่ำเสมอเราก็จะรู้สึกว่าเวลาจะทำอะไรก็จะได้ดั่งใจนี่แหละคุณวิเศษของการทำสมาธิ และไม่จำเป็นจะต้องเป็นครอบครัวที่มีปัญหาเท่านั้น ทุกคน ทุกครอบครัวสามารถทำได้

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

สมาธิล้างปฏิกูลได้อย่างมหัศจรรย์

ผมคนหนึ่งที่เติบโตมาในหมู่ของมือปืน พวกโจร หรือ ไอ้เสือ อย่างที่ชาวบ้านเขาเรียกกัน ตากับลุงเป็นมือปืนรับจ้าง ปู่กับอา ๒ คน เป็นไอ้เสือโจรออกปล้นชาวบ้าน ผมอยู่กับอาและลุง เกือบทุกวัน ตอนนั้นผมอายุประมาณ ๘-๙ ปี เห็นจะได้ วันไหนปู่กับอาไม่อยู่บ้านไปทำงานดูลาดเลาในการปล้น ที่บ้านจะมีแต่ย่า ผมไม่อยู่กับย่าจะเดินลัดทุ่งนาไปบ้านตาและบ้านของลุงแบบนี้เป็นประจำ บางวันลุงก็หัดให้ยิงปืนซึ่งตัวผมเองก็ชอบอยู่แล้วพูดแบบชาวบ้านว่ามันอยู่ในสายเลือด ผมอยู่กับปู่ ตา อา ลุง จนกระทั่งผมอายุ ๒๐ ปีกว่าๆ ก็ลงมือปล้นเอง ยิงเอง เริ่มใช้ชีวิตที่มีแต่ความโหดเหี้ยมทารุณ ไม่เคยคิดที่จะเมตตาปราณีใครแม้แต่เด็กที่ไม่รู้เรื่องอะไร ไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชาย บางครั้งผมเดินผ่านมา คนเห็นหน้าผมก็หลบหน้าหนีหายไปเลยไม่ต้องพูดต้องคุยกัน แต่ผมกลับมีความภูมิใจที่ทุกคนพากันเกรงกลัว ไม่กล้าที่จะต่อปากต่อคำกับผม ผมใช้ชีวิตที่โหดเหี้ยมมืดมนอยู่ได้ไม่นานหรอกครับเพราะสังคมรังเกียจ ทางราชการเขาก็รับไม่ได้ ผมจึงต้องใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำ ในกำหนดโทษ ๓๓ ปี ทุกคนลองคิดดูว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับผม มันมืดไปหมด ผมคงไม่เหลืออะไรอีกแล้ว บ้านก็แตก ทุกคนกระจัดกระจายอยู่กันคนทิศละทาง ตอนนั้นผมเหมือนคนที่ตายไปแล้ว ไร้ความรู้สึกนึกคิด ทำอะไรก็ได้ จะดีหรือร้ายไม่ต้องสนใจ จนผมต้องย้ายเรือนจำไปเรื่อยๆ จนกระทั่งผมมาอยู่เรือนจำแห่งใหม่เมื่อเดือนเมษายน ปี ๕๙ พอถึงเดือนพฤษภาคมก็ได้ยินเสียงประกาศให้ไปสมัครอบรม "สัคคสาสมาธิ" รุ่นที่ ๑ แต่ผมไม่ได้สนใจอะไร เพราะเรื่องธรรมะ สมาธิ ไม่เคยมีอยู่ในหัวใจผมอยู่แล้ว รุ่นที่ ๒ ที่ ๓ ก็ผ่านไป ผมไม่ติดใจอะไร แต่พอมาถึงรุ่นที่ ๔ เป็นรุ่นที่เจ้าหน้าที่บังคับ

ไม่ต้องไปสมัครเจ้าหน้าที่เขาคัดชื่อมาเองก็มีชื่อของผมติดมาด้วย ในตอนนั้นผู้รู้สึกว่าบ้าแน่ๆ คราวนี้ แต่ก็จำต้องไปเพราะเป็นภาคบังคับ “สัคคสาสมาธิ” รุ่นที่ ๔/๒๕๖๐ เริ่มตั้งแต่วันที่ ๒ ตุลาคม จนถึงวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ เป็นระยะเวลา ๑ เดือนพอดี

วันแรกที่เข้าอบรม ได้ฟังหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร บรรยายธรรมะแนะนำให้นั่งสมาธิและเดินจงกรม ผมรู้สึกว่าตายแน่ๆ ไม่รู้เอาอะไรมาให้ทำ มันจะเป็นไปได้อย่างไร เอาธรรมะสมาธิมาให้คนสกปรก เลวทรามอย่างพวกเราปฏิบัติ มันจะสำเร็จได้อย่างไร มันขัดกับความคิดของเราโดยสิ้นเชิง แต่ก็ต้องทำ ทำให้มันผ่านพ้นไปในแต่ละวันเท่านั้นก็พอ ไม่คิดว่าจะได้ผลอะไรทั้งนั้น วันเวลาผ่านไปได้ ๑๐ กว่าวันที่นั่งสมาธิ แต่แล้วก็มีสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นในเวลาที่ภาวนา พุทโธๆๆๆ อยู่ๆ มันก็หยุดนิ่งเหมือนหลับไป แต่ไม่ได้หลับเพราะยังมีความรู้สึกตัวว่านิ่ง เย็นสบาย ชอบ แต่แว๊บเดียวก็หายไป มันเกิดอะไรขึ้น แล้วเกิดขึ้นได้อย่างไร เป็นเพราะสมาธิใช่ไหม แต่ก็ไม่กล้าถามใคร แต่ในใจผมว่าคงใช่แน่ๆ และนี่คือการเริ่มต้นของการทำสมาธิของผมครับ เพราะผมเป็นคนอยากรู้อยากเห็นเป็นนิสัยอยู่แล้ว ก็เลยนั่งเอาจริงทุกวัน พุทโธๆ จริงๆ กว่าจิตจะนิ่งอยู่กับพุทโธได้ก็วิ่งไล่จับกันเหนื่อยหลายวันเหมือนกัน เมื่อจิตอยู่กับพุทโธตามที่กำหนดไว้ ข้อสังเกตุประการแรก การปวดเมื่อยตามบั้นเอว สันหลัง มันหายไปหมดแล้ว ไม่ปวด ไม่เมื่อยแล้ว สังสัยมันหายไปเมื่อตอนวิ่งไล่จับกัน

ทีนี้ผมรู้สึกชอบนั่งสมาธิขึ้นมาแล้ว ตอนเย็นออกจากห้องอบรมก็ทำภาระกิจส่วนตัวเสร็จ ก็ได้เวลาไหว้พระสวดมนต์เย็น แล้วนั่งสมาธิต่อไป แต่ก็ไม่ได้ผลเท่าไหร่ เพราะมีเสียงรบกวนเยอะ ก็เลยคิดว่า นั่งตอนใกล้รุ่งดีกว่า ประมาณตี ๔ มันเงียบสงบดี ไม่มีเสียงรบกวน ผมเริ่มนั่งสมาธิ ภาวนาพุทโธๆๆๆ กำหนดไว้ที่ปลายจมูก ความเงียบ ความสงบ ทำให้พุทโธหายไปเหลือแต่ลมหายเข้าออก มองเห็นลมมีสีเขียว คิดว่าเป็นควันอะไรก็เลยตกใจ

แต่ไม่เห็นมีอะไรทุกอย่างเป็นปกติ ก็ผมนั่งปิดตาอยู่แล้วเห็นได้อย่างไร มันเหมือนจริงทุกประการ พอดีได้เวลาสวดมนต์ทำวัตรเช้า

พอเข้าห้องอบรบก็ได้ถามครูสมาธิว่าที่เห็นแบบนั้นมันเป็นอะไร ครูสมาธิก็บอกว่านั่นมันเป็นเพียงกระแสจิต ทำให้เกิดภาพนิมิตขึ้นเมื่อจิตสงบเป็นหนึ่งเดียว ไม่ต้องกังวลและอย่างไปยึดติดกับนิมิตนั้น ผมนั่งสมาธิทุกครั้งภาวนาทุกครั้งเหมือนกันหมด แต่ภาพนิมิตนั้นเกิดขึ้นไม่เหมือนกัน น่าอัศจรรย์จริงๆ

จะกระทั่งจบหลักสูตร "สัคคสาสมาธิ" ของรุ่นที่ ๔ แต่ผมก็ยังนั่งมาจนถึงทุกวันนี้ ไม่เคยขาดแม้แต่วันเดียว แล้วคิดว่าจะนั่งสมาธิจนกว่าจะนั่งไม่ไหว

ถามว่าได้อะไรจากการนั่งสมาธิ เมื่อก่อนนั่งสมาธิผมเป็นคนโหดร้าย ไม่เคยมีความเมตตากับใคร ไม่เคยคิดช่วยเหลือใคร ในหัวใจของผมมีแต่สิ่งปฏิกูลทับถมกันมาไม่รู้ว่านานเท่าไหร่ แต่พอนั่งสมาธิ มาถึงตอนนี้ได้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับผมมากมาย จากคนใจร้ายกลายเป็นคนใจดี จากคนที่คอยซ้ำเติมผู้อื่นกลับเป็นคนคอยช่วยเหลือ คอยให้คำปรึกษา คอยให้กำลังใจ คอยปลอบโยน ไม่อยากเห็นเขาเป็นทุกข์ ที่ผมกลายมาเป็นคนแบบเป็นเพราะอะไร? ผมลองพิจารณาแล้วว่าไม่ใช่เพราะอายุมากขึ้นและไม่ได้เปลี่ยนไปเองแน่นอน ทั้งหมดนี้เป็นเพราะการนั่งสมาธิ ไม่เช่นนั้น สติสัมปชัญญะคงไม่อยู่กับผมตลอดเวลาไม่ว่าจะเดิน ยืน นั่ง นอน อย่างนี้หรอกครับ

สรุปสั้นๆ ว่า คุณวิเศษของการทำสมาธินั้น ทำให้เรารู้จักผิดชอบชั่วดี และมีสติ สุขุมรอบคอบในการดำเนินชีวิตประจำวัน กระผมจึงอยากให้เพื่อนๆ ทุกคนฝึกนั่งสมาธิให้สม่ำเสมอ แล้วจะได้เห็นคุณวิเศษของสมาธิเหมือนที่ผมเห็นมาแล้ว ความสุข ความสบาย ความอิ่มเอิบ โดยไม่ต้องมีเสียงหัวเราะ ไม่ใช่เป็นผู้รับแต่รู้ว่ามีความสุข ความสุขในความสงบ กระผมขอกราบขอบคุณพระ

อาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ที่มีความเมตตานำวิชาสัคคสาสมาธิมาสั่งสอนคนด้อยโอกาสอย่างกระผมได้มีชีวิตขึ้นมาใหม่อีกครั้งหนึ่ง และพร้อมที่จะต่อสู้อีกต่อไป

การนั่งสมาธิ วิธีการเดินจงกรมเป็นแนวทางปฏิบัติอย่างถูกต้องและได้ผล จนทำให้สิ่งปฏิกูลที่ทับถมมาในใจผมนานหลาย ๑๐ปี มันได้ละลายหายไปหมดสิ้น จนผมต้องเรียกว่า สมาธิล้างปฏิกูลได้อย่างมหัศจรรย์

สุดท้ายนี้ ขออ้างสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก จงมาดลบันดาลให้พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร จงมีแต่ความสุข ความเจริญ อายุยืนยาวนาน อยู่เป็นมิ่งขวัญของศิษยานุศิษย์ตลอดกาลนาน

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

ชีวิตไม่สิ้นหวัง ด้วยพลังสมาธิ

สำหรับดิฉัน คุณวิเศษของสมาธิคือ ความสงบ เบาสบาย มีความสุข เย็นใจและให้สติ ก่อนหน้าที่ดิฉันรู้จักสัคคสาสมาธิ ดิฉันเป็นคนใจร้อน โมโหง่าย ใช้อารมณ์ ฉันมีอาชีพค้าขาย มีตึกและห้องแถวให้เช่า เปิดร้านขายของ มีสนามกอล์ฟ ๓ สนาม ดิฉันปล่อยเงินกู้ ทำหวย ส่งน้ำหอมตามตลาดนัด หน้าร้านก็ขายของ ๒๐ บาท ทุกอย่าง ครั้งหนึ่งขายพิซซ่า แล้วทำวุ้นขายด้วย ดิฉันมีอาชีพที่มั่นคง แล้วกลางคืนดิฉันก็ไปทำงานกู้ภัยมูลนิธิกู้ภัยไตรคุณธรรม โดยใช้ทุนส่วนตัวในการช่วยคน แล้วก็ชอบช่วยเหลือสถานสงเคราะห์และคนชราที่ดิฉันทำเพราะดิฉันคิดว่าเงินส่วนที่ได้จากการทำหวย ปล่อยเงินกู้ก็ไม่ถือว่าเป็นเงินบริสุทธิ์๑๐๐% ฉัยเลยเอาช่วยคนที่เดือดร้อนกว่า และสามารถช่วยให้เด็กๆ มีรอยยิ้ม มีความได้ ฉันก็ดีใจ แต่ฉันไม่ค่อยได้เข้าวัดทำบุญเท่าที่ควร นอกจากวันสำคัญทางศาสนาหรือวันสำคัญของคนในครอบครัวถึงจะทำบุญถวายสังฆทาน ชีวิตของดิฉันถือว่าพร้อม สามีเพิ่งหย่ากันได้ไม่นาน แต่เราก็ยังเจอกันทุกวัน ฉันไปรับส่งลูกไปโรงเรียนเองทุกวัน ลูกสาวฉันกำลังโตเป็นสาว ฉันเลี้ยงแบบเพื่อน มีอะไรคุยกันทุกเรื่อง จะไปไหนแม่ไปส่ง จะเที่ยวห้างก็แม่พาไป ไม่ไปไหนเอง ฉันสอนเขาว่าอย่ายุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ไม่ดี สอนลูกให้รู้จักช่วยเหลือคน พาไปทำกู้ภัย แต่วันหนึ่งฉันก็โดนจับที่ร้านเสริมสวยข้อหาร่วมกันค้ายาเสพติด ทั้งที่ดิฉันไม่ได้ทำ ไม่เคยยุ่งเกี่ยว แต่เพียงเพราะว่าตำรวจชุดจับเคยมีปัญหากับครอบครัวดิฉันมาก่อน เจอดิฉันที่ร้านเสริมสวยก็เลยเอาดิฉันมาด้วย ในชีวิตไม่เคยคิดว่าจะต้องติดคุกเลย เพราะว่าฉันไม่เคยทำอะไรผิด ถ้าจะผิดก็คือเรื่องทำหวย แต่สามารถประกันได้ ตอนแรกที่โดนจับฉันไม่

ได้กลัวเลยพร้อมที่จะสู้คดีเพราะแน่ใจในประวัติของตัวเองว่าไม่มีอะไรเกี่ยวกับยาเสพติด แต่พอก้าวเท้าเข้าในเรือนจำครั้งแรก ฉันแทบจะบ้าเลยเพราะฉันใส่เสื้อติดแถบเขียว คือยาเยอะ มีแต่คนถามมา ยาเท่าไหร่ รับหรือสู้ รับเถอะ ๒๕-๓๐ ปีแน่ๆ แต่ถ้าสู้แพ้ ตลอดชีวิตแน่ๆ ฉันยิ่งท้อมากเลย เค้าบอกว่า ถ้าสู้ใช้เวลานานมากเป็นปีๆ บางคนสู้ ๓ ศาล ๕-๗ ปีเลย ฉันร้องไห้ทุกวันเลย คิดถึงลูกสาวลูกชายจะเป็นยังไง ใครจะรับส่ง จะเลี้ยงและเข้าใจเขาแบบฉัน ฉันกลายเป็นคนร้องไห้ตลอดเวลา นอนไม่เคยหลับ ไม่พูดกับใครเลยเป็นโรคความดันสูง จนนายที่เรือนจำพัทยาเรียกไปคุยให้กำลังใจ แต่ฉันก็ไม่ดีขึ้นเท่าไร เวลาอยู่คนเดียวก็จะร้องไห้ คิดถึงห่วงแต่ลูก กลัวจะไม่ทันคน จะติดเพื่อนจนเรียนไม่จบ อยู่ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ จนตัวเองจะบ้า ร่างกายก็แย่ อยู่มาวันหนึ่งได้มีการอบรมสัคคสาสมาธิที่เรือนจำพัทยา ฉันรีบสมัครเรียนเพื่อที่จะได้ขึ้นไปบวชที่ห้องพระ เผื่อใจฉันจะสงบขึ้นมาบ้าง ฉันเริ่มเรียนอาทิตย์แรก ตอนฟังอาจารย์สอน ฟังเทปพระอาจารย์ฉันตั้งใจฟังและรู้สึกดีมาก แต่พอมาปฏิบัติเริ่มเดินจงกรมครึ่งชั่วโมง นั่งสมาธิครึ่งชั่วโมง โอ๊ย ๑-๒ วันแรกแย่เลย อาการปวดเมื่อยล้า ตอนเดินทำให้คิดเมื่อไหร่จะหมดเวลา พอมานั่งสมาธิช่วง ๕ นาทีแรกยังไม่เป็นไร แต่เข้า ๑๐ นาทีไปแล้ว มีอาการปวด เมื่อยชา คันยิบๆ จนต้องแอบลืมตามองดูเวลาเมื่อไรจะหมดเวลา แต่พอวันที่ ๕ ไปแล้ว ฉันกับรู้สึกดีขึ้น ตอนนั่งไม่ปวดเมื่อย ชา แล้ว และรู้สึกเบาสมอง บางครั้งมีอาการวูบวาบ รู้สึกเย็น โล่ง ไม่มีความสึกเจ็บปวดเลย แถมยังมีความสุขในใจ ฉันก็เลยนำไปใช้ก่อนนอน ตอนขึ้นเรือนนอนฉันจะสวนมนต์และสวดอิติปิโสเท่าอายุ +๑ หรือบางวัน ๑๐๘ จบ แล้วนั่งสมาธิต่อ ๒๐-๓๐ นาทีทุกคืน จากนอนไม่หลับ ร้องไห้ทุกคืน เป็นหลับสบายเลย พอนอนก็จะหลับแต่บางคืนถ้าไม่หลับจะนอนพุทโธเลย แป๊บเดียวฉันก็จะหลับ แล้วฉันก็เริ่มพูดคุยกับคน ฉันเริ่มคิดได้ว่าจะเป็นกรรมเก่าที่เคยทำมาในอดีต ฉันคิดว่าที่ฉันติดคุกเพราะมาใช้กรรมไม่ให้ดิฉันตาย การติดคุกทำให้ฉันได้เรียนรู้อะไรหลายอย่าง ชีวิตแต่ละคนมีทั้งคนทำผิดจริงและไม่ได้ทำ ฉันก็ให้กำลังใจเค้า

สอนเขา บางคนอายุ ๑๘-๑๙ เท่าลูกสาวฉันเลย ฉันให้เค้าเรียกฉันว่าแม่ แล้วสอนเค้าให้เค้าเอาความผิดพลาดเป็นบทเรียนสอนให้เค้ารู้ว่าใครรักเรา เวลาเราลำบาก สอนให้เค้ารู้ในความรักของพ่อแม่ที่รักเรา ไม่ทิ้งเรา ฉันเองก็เอาบทเรียนต่างๆ ในนี้ เล่าให้ลูกฟัง ลูกฉันเป็นเด็กดี เขาเข้าใจแม่ เพราะเราอยู่ด้วยกันตลอด เขารู้ว่าฉันทำอะไรบ้าง เลยยิ่งตั้งใจเรียนเพื่อไม่ให้ใครว่าถึงแม่เขาได้ แล้ววันตัดสินชั้นต้นก็มาถึง ฉันมาแพ้ติดคุกตลอดชีวิต ฉันกลับไม่ท้อไม่ร้องไห้ ฉันคิดว่ายังมีอีกสองศาล ฉันจะสู้ต่อ แต่ฉันสงสารลูกมากที่ร้องไห้สงสารฉัน ก็บอกลูกว่าเรามีอีก ๒ ศาล แม่เชื่อว่าเราทำความดี คิดดี เดี๋ยวสิ่งดีๆ ก็ช่วยเรา แต่เรารอเวลา แม่อาจยังไม่หมดกรรมก็ได้ ลูกบอกทำดีได้ดีจริงหรอแม่ แม่ทำดีมาตลอดหนูเห็นมาตั้งแต่เล็กๆ แต่ดูสิ่งที่แม่รับสิ แม่เลิกช่วยคนอื่นได้แล้ว ฉันว่า เราช่วยเขาเราก็สุขใจ แบบที่หนูไปกู้ภัยกับแม่ หนูเคยกลัวเลือด พอหนูไปก็ยังรู้สึกดีใช่ไปไหม? มีความสุขใช่ไหม? ลูกบอกก็ใช่ และเราหวังผลตอบแทนไหม? ลูกบอกไม่ ฉันเลยบอกว่าใช่ไงลูก สิ่งดีๆที่เราทำไม่เห็นผลวันนี้ แต่อาจจะสะสมไว้ในวันข้างหน้า อย่าคิดอะไรมาก แม่อยู่ได้ แต่แค่ตั้งใจเรียน ดูแลน้องดีๆ เป็นเด็กดี แม่ก็มีความสุขแล้ว แล้วฉันก็ย้ายมาอยู่เรือนจำแห่งใหม่โทษสูงตลอดชีวิต ฉันได้บวชสัคคสาสมาธิครั้งสองที่นี่ ปี ๖๐ ฉันก็สมัครเรียนอีก ชวนน้องๆเรียนด้วย แล้วบอกว่าได้เรียนปฏิบัติแล้วเราจะรู้สึกดีมีความสุข ถ้าเราตั้งใจทำแล้ว เดือน พ.ย.๖๑ ฉันก็ไปตัดสินอุทธรณ์ก็ยังยืนตามศาลชั้นต้นตลอดชีวิต ฉันก็มีท้อบ้าง คิดมากว่าไม่เจอลูกชาย อายุตอนนี้ก็ ๑๐ ขวบแล้ว มาจะ ๓ ปีแล้วนะ ที่บ้านฉันไม่บอกลูกว่าฉันติดคุก บอกลูกชายว่าฉันทำงานต่างประเทศ เขาหวังว่าฉันจะชนะคดี ตอนนี้ฉันก็สู้ฎีกาต่อกำลังยื่นฎีกา รอศาลเรียกออกไปฟังว่าจะรับฎีกาไหม?ฉันอยากคุยกับลูกชายอยากเอาชีวิตที่นี่สอนเค้า แต่ยังไม่มีโอกาส แต่ฉันกลับมีโอกาสได้เรียนสัคคสาสมาธิครั้งที่ ๓ ในรอบนี้ ๘ ก.ค.ถึง ๘ ส.ค. ๖๒ อีกครั้ง ฉันก็สวดมนต์ แม่ไม่ค่อยได้นั่งสมาธิเพราะห้องนึงนอน ๖๐-๗๐ คน ไม่มีที่นั่ง นอกจากตอนนั่งเวรคู่ถึงจะนั่งสมาธิได้ ไม่กวนเพื่อน ได้แต่สวดมนต์กับนอนสมาธิเอาแทน

แต่ก็หลับสบายดี เพราะหลับไปพร้อม พุทโธ พุทโธ แต่เรียนสมาธิได้ปฏิบัติจริงที่อาจารย์ที่สอนเราจะได้เต็มที่ เดินจงกรม นั่งสมาธิอย่างละ ๑ ชั่วโมงต่อวัน กลางคืนฉันก็จะพยายามนั่งสมาธิให้ได้ทุกคืน ถ้าไม่ได้จริงๆ ก็จะนอนสมาธิ พุทโธ พุทโธ ทุกคืนแล้วก็หลับสบาย เบา แต่บางคืนมีอาการเหมือนตกจากที่สูง สะดุ้ง ใจหายวาบ ลืมตาขึ้นมาไม่มีอะไร ก็พุทโธ พุทโธต่อก็หลับสบาย ตื่นเช้ามาก็เบาสบาย สดชื่น รู้สึกดี แต่ก็แปลกใจว่าอาการนั้นคืออะไร ดิฉันขอกราบขอบพระคุณ พระพรหมมงคลญาณ หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร เป็นอย่างสูงที่ได้กรุณาเปิดหลักสูตรสัคคสาสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจให้ทั้งกับผู้ต้องขัง และประชาชนทั่วไป และทั่วโลกให้รู้จักการทำสมาธิ ปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจ เพื่อสร้างคุณประโยชน์ให้ชาวไทย และชาวโลกให้มีสติ คุณวิเศษของสมาธิ ทำให้เรามีสติ มีปัญญา มีความคิดที่ดีขึ้น มองมุมบวก สำหรับดิฉันแล้ว คุณวิเศษอีกอย่างในใจ คือความสุข สงบ และเบาสบาย เหมือนเราไม่ตัวตน โล่ง มีสุขในใจ อิ่มเอม หลับสนิท ตื่นมาสดชื่น แล้วก็สวดมนต์ ทำสมาธิตอนเช้ามืดได้อีก พอเราปฏิบัติภาระกิจประวันเราก็จะมีสติ สมาธิที่ดี ใจเย็น อิ่มเอมใจ มั่นคง เป็นที่มาของคำว่า อิ่มบุญ ที่คนเค๊าชอบพูดกันแน่ๆ เลย ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ค่ะที่นำวิชา ความรู้ดีๆ มาให้พวกเราได้ปฏิบัติ

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

ปฏิบัติสมาธิในกิจวัตรประจำวัน

สติ คำธรรมดาสามัญที่ได้ยิน ได้ฟังมาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก ตั้งแต่เป็นนักเรียนตัวเล็กๆ ที่หัดท่อง ก.กา คำสั้นๆ ที่มีเพียงแค่สองพยางค์ ได้ยินได้ฟังทุกครั้งก็ยังรู้สึกเฉยๆ จนถึงขนาดละเลยในใจความ ความสำคัญของตัวมันเองจนกระทั่งได้มาเข้าใจอย่างลึกซึ้งจากเหตุของความ **ไร้สติ**

เรื่องราวชีวิตของข้าเจ้าเริ่มต้นจากการเกิดมาด้วยความรักจากพ่อและแม่ ในครอบครัวที่มีอันจะกิน เป็นบุตรชายเพียงเดียวของพ่อแม่ เป็นหลานชายเพียงคนเดียวของปู่ ย่า ตา ยาย จึงกลายเป็นว่าข้าพเจ้าคือศูนย์รวมของความรัก ความอบอุ่นของทุกคนในครอบครัว ไม่ว่าสิ่งใดก็แล้วแต่ที่ลูกคนนี้อยากได้ ทั้งพ่อแม่ หรือปู่ย่า ตายาย จะต้องรีบจัดหาให้อย่างทันท่วงที ชีวิตในวัยเด็กของข้าพเจ้าจึงค่อนข้างสมบูรณ์พูนสุข ช่วงวัยรุ่นของข้าพเจ้าเริ่มต้นจากจบการศึกษามัธยมต้น ด้วยไม่ใคร่ชอบในการศึกษานักจึงเลือกที่จะปฏิเสธการศึกษาต่อในลำดับต่อไป ด้วยไปให้ความสนใจในเรื่องการขับขี่รถจักรยานยนต์จนถึงขนาดผันตัวเองจากผู้ขับขี่มาเป็นผู้ซ่อมแซม ต่อเติม ตัดแต่งรถจักรยานยนต์ ด้วยการสนับสนุนจากพ่อและแม่ร้านซ่อมจักรยานยนต์ของข้าพเจ้าจึงกำเหนิดขึ้น แต่ไม่มีคำว่าอาชีพ เกิดขึ้นจากจุดๆ นี้ แต่มันกลับกลายเป็นจุดเริ่มต้นของสิ่งที่เรียกว่าหายนะในชีวิตของข้าพเจ้า ร้านซ่อมจักรยานยนต์กลายเป็นจุดรวมพลของนักซิ่ง นักแซ็งค์ แก๊งค์ค้ายา การมั่วเสพ มั่วเซ็กส์ และสารพัดอบายมุข และอนาคตของร้านซ่อมจักรยานยนต์ที่ควรจะเป็นศูนย์บริการอะหลั่ยยนต์ที่พรั่งพร้อมกลับจบลงที่เรือนจำ ข้าพเจ้าถูกเจ้าหน้าที่จับกุมในคดีเกี่ยวกับยาเสพติด ชีวิตที่เคยมีอิสระเต็มที่ถูกตัด

ทอนฉับพลัน จากที่เคยแวดล้อมด้วยคนที่รักใคร่ กลายเป็นใครก็ไม่รู้ที่อยู่ในกลุ่มโจร เริ่มมองไม่เห็นอนาคตตัวเอง เริ่มที่จะห่างไกลจากผู้คน เริ่มห่างไกลจากสิ่งที่เรียกว่าความรัก ความห่วงใย ข้าพเจ้าต้องการเพียงอย่างเดียวขออยู่เงียบๆ คนเดียว ดูเหมือนเป็นการก้มหน้ารับกรรมแล้วทุกอย่างจะจบแต่กลับไม่ใช่คงต้องใช้คำว่า "ชีวิตมันไม่ง่าย" เพราะวันนึงมีคำสั่งให้ผู้ต้องราชทัณฑ์ทุกคนเข้ารับการอบรมหลักสูตรสัคคสาสมาธิ เหมือนฟ้าผ่ากลางวันแสกๆ สิ่งแรกที่กระแทกเข้ามาในความรู้สึกคือคำถามว่า ....เพื่อ! แต่ในสถานะเวลานั้นข้าพเจ้าทำได้เพียงถามในใจเท่านั้น ช่วงเวลาสี่ห้าวันแรกมันมีความรู้สึกเหมือนนั่งอยู่บนรังมดคันไฟ มันทั้งเจ็บ ทั้งคัน แต่มันแย่ตรงที่ว่าไม่สามารถปัดทิ้งได้เหมือนตัวมด แต่พอนานวันเข้าตัวมดเริ่มลดน้อยลงทำให้เริ่มที่จะเห็นสิ่งดีๆ ที่ข้าพเจ้าได้รับ ความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน รู้สึกถึงตัวตนของตัวเอง รู้สึกถึงตนคนรอบข้าง ซึ่งทำให้ข้าพเจ้าเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างมากขึ้น รู้จักที่จะเงียบลงส่วนนึงเพื่อจะได้ยินเสียงอื่นๆ รอบข้างเพิ่มอีกส่วนนึง แล้วสิ่งที่เปลี่ยนแปลงข้าพเจ้าอย่างชัดเจนคือ หลังจากจบหลักสูตรในครั้งนั้น ข้าพเจ้าตัดสินใจสมัครเป็นพี่เลี้ยงให้แก่ผู้อบรม ซึ่งข้าพเจ้าเป็นคณะพี่เลี้ยงชุดแรกจนปัจจุบันนี้ ข้าพเจ้าปฏิบัติหน้าที่พี่เลี้ยงมาแล้ว ๑๙ รุ่น จำนวนผู้เข้ารับการอบรมประมาณ ๗,๐๐๐ คน มันกลายเป็นความภาคภูมิใจมันไม่ใช่แค่สิ่งที่เราได้รับแต่ว่ามันหมายถึงสิ่งที่ได้ส่งต่อความสุข สงบ ต่อพี่น้องที่อยู่ในสภาวะเดียวกัน

วันนี้ ข้าพเจ้าได้ซึมซับวิธีการทำสมาธิเข้ามาอยู่ในกิจวัตรประจำวัน ไม่ว่าจะลุก นั่ง เดิน นอน ข้าพเจ้าจะประกอบด้วยสมาธิอยู่เสมอ แม้กระทั่งการพูดจา โอภาปราศรัย ข้าพเจ้าก็จะประกอบกิจนี้ด้วยสมาธิ ทำให้ข้าพเจ้าเข้าใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น และสรุปสาระสำคัญที่ตัวเองได้จากสัคคสาสมาธิ คือ สติ และจากนี้ไปข้าพเจ้าจะมีชีวิตและดำเนินชีวิตด้วยความมีสติ ซึ่งหากจะมีบุญ กุศลใดเกิดขึ้นจากกิจการนี้ ข้าพเจ้าปรารถนาเพียงแค่ขอให้พระอาจารย์

หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร พระอาจารย์ของข้าพเจ้าสุขภาพพลานามัยแข็งแรง เป็นร่มโพธิ์ ร่มไทรให้แก่นก กา อาศัยร่มเงาตลอดกาล

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

ทำสมาธิให้เป็นรูปธรรมได้ด้วยตัวเราเอง

ก่อนจะเล่าถึงเรื่อง "คุณวิเศษของสมาธิ" ตามแนวความคิดและความเข้าใจของตัวเองนั้น ขอออกตัวก่อนว่าเป็นผู้ที่มีความรู้น้อยมากเกี่ยวกับเรื่องสมาธิ ฉันคิดว่าสมาธิเป็นได้ทั้งศิลป์และศาสตร์ จากการศึกษาด้วยตนเองและจากตำรับตำราในห้องสมุด หาซื้อหนังสืออ่านเองบ้าง แต่ยิ่งศึกษาเหมือนยิ่งห่างไกลออกไป เพราะตำราเล่มนี้แนะนำอีกแบบนี้ แต่ตำราเล่มนี้บอกแบบนั้น ทำให้ต้องหยุดค้นคว้าตำรา ต้องลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง ค้นคว้าและศึกษา จนกระทั่งได้มาพบกับคุณวิเศษที่จะเล่าให้ฟังต่อไปนี้

เดิมทีฉันเป็นชาวพุทธ จะเป็นตามบรรพบุรุษหรือเพราะศาสนาพุทธิเป็นศานาประจำชาติ ฉันก็มิอาจเข้าใจได้ แต่ฉันโชคดีที่เกิดในครอบครัวธรรมะ เมื่อเด็กๆ ฉันชอบตามแม่ทำบุญที่วัด ช่วงปี พ.ศ.๒๕๑๔ ฉันเพิ่งอายุได้ ๗ ขวบ แต่ฉันมีความสนใจและชอบทำสมาธิ เพราะพ่อ แม่พาปฏิบัติ แม่บอกให้นั่งขัดสมาธิแล้วหลับตานึกถึงพุทโธในใจ แต่ ณ เวลานั้นฉันไม่รู้หรอกว่า นั่งสมาธิเพื่อจุดมุ่งหมายอะไร ฉันคิดเอาเองประสาเด็กเพื่อให้หายตัวได้ พวกผีสางนางไม้ไม่ต้องกลัว เพราะมีพลังวิเศษ

มีอยู่วันหนึ่งฉันไปวัดกับแม่ วันนั้นเป็นวันพระ พระสงฆ์จะเปิดประตูโบสถ์ เพื่อให้ชาวบ้านเข้าไปกราบไหว้พระประธาน ฉันแอบหนีแม่เข้าไปในโบสถ์นั่งสมาธิคนเดียว ความเงียบภายในโบสถ์ประกอบกับจิตที่ใฝ่รู้ ทำให้ฉันรวมจิตได้เร็ว ฉันตัวเบาเหมือนลอยได้ ฉันตกใจรีบลืมตาขึ้น นึกถึงคำพูดของแม่ เคยพูดว่าคนที่ทำสมาธิจิตจะออกจากร่าง ทำให้ฉันกลัวจนไม่กล้าทำสมาธิอีก

จนกระทั่งฉันโต ฉันเปลี่ยนมานับถือศาสนาคริสต์ ด้วยหน้าที่และการงานทำให้ฉันห่างเหินจากการทำสมาธิ จนกระทั่งเมื่อปี ๒๕๕๙ ฉันถูกจับและถูกคุมขังอยู่ที่เรือนจำ ทางเรือนจำได้จัดให้มีโครงการอบรมหลักสูตรวิชา "สัคคสาสมาธิ" ขึ้นฉันรีบไปลงชื่ออบรมทันที นั่นคือการเริ่มต้นของการเรียนสมาธิแบบมีครูบาอาจารย์ แบบเป็นขั้นเป็นตอน เดิมทีแม่ก็สอนท่อง "พุทโธ" ฉันก็ท่องแต่ไม่รู้เลยว่านั่นคือคำ "บริกรรม" ก่อนทำสมาธิไม่รู้ว่าจะกำหนดจิตไว้ที่ไหน มันเลยสะเปะสะปะ จิตแว้บไปโน่นทีแว้บไปนี่ที ใช้เวลาหลายนาทีจึงสงบ จุดรวมสมาธิของฉันอยู่ระหว่างคิ้ว ก่อนเข้าอบรม พอเมื่อเข้าอบรมฉันจึงกำหนดฐานจิตของฉันไว้ที่หน้าผาก จึงทำให้ฉันรวมจิตเป็นสมาธิไว้เร็วขึ้นและยิ่งมีคำ "บริกรรม" เข้าไปด้วยยิ่งทำให้จิตมีอารมณ์เดียว

เมื่อฉันย้ายมาที่เรือนจำแห่งใหม่นี้ก็มีโครงการอบรมสัคคสาสมาธิอีก ฉันรีบสมัครโดยไม่มีความลังเลสงสัย ฉันคิดว่าความศรัทธาจะทำให้ฉันรวมจิตเป็นสมาธิได้เร็วขึ้น เพราะจิตฉันไม่มีความปริวิตก และอย่างน้อยฉันก็มีสมาธิที่เป็นธรรมชาติอยู่แล้ว ฉันเป็นผู้ที่มีโทษสูงย่อมต้องมีเครียดเป็นธรรมดา ฉันจึงมีความตั้งใจที่จะเรียนวิชาสมาธิเพื่อเข้าใจตั้งแต่การเริ่มต้นเพื่อให้จิตสงบเพื่อที่จะใช้ชีวิตในเรือนจำได้อย่างเป็นปกติสุข

ช่วงรับการอบรมประมาณ ๑ เดือน ฉันได้เรียนรู้การทำสมาธิสะสมพลังจิต และการกรองอารมณ์ มันทำให้ฉันอยู่กับเพื่อนพันกว่าคนได้อย่างสงบสุข ก่อนหน้านี้ฉันคิดถึงข้างนอก คิดถึงครอบครัว ทำให้จิตไม่สงบ และเป็นทุกข์ แต่หลังจากที่ฉันได้เข้าอบรม ฉันรู้สึกว่าใจฉันมีพลังและสงบสุขอย่างบอกไม่ถูก กลายเป็นคิดบวก ยกตัวอย่างตอนเข้าแถวเคารพธงชาติจะหันหน้าเข้าหาแดด รอเชิญธงซึ่งก็นานหลายนาที ฉันใช้ช่วงเวลานั้นยืนบริกรรม "พุทโธ" ไปเรื่อยๆ เหมือนความร้อนจากแดดได้หายไป มีแต่ความเย็นของลมพัดมา ผิดกับเพื่อนที่ยืนอยู่ข้างๆ จะบ่นร้อนตลอดเวลา จึงทำให้ฉันเห็นถึงความแตกต่างของคนที่ทำสมาธิกับคนไม่ได้ทำ อย่างช่วงเวลารอทานข้าว

ช่วงเวลานั้นฉันก็นั่งหลับตาทำสมาธิ แค่ช่วงระยะเพียงสั้นๆ ก็ทำให้ฉันรู้สึกสบาย สงบ รู้สึกว่าการรอทานข้าวใช้เวลาแค่เดี๋ยวเดียว อยู่ในเรือนจำทุกอย่างต้องอยู่ในระเบียบวินัย ฉันไม่เคยรู้สึกอึดอัดเลย ฉันไม่เคยทำผิดวินัย ไม่เคยถูกลงโทษทางวินัย จึงไม่เคยถูกลดชั้น ฉันคิดว่านี่คือคุณวิเศษของการทำสมาธิ ไม่เช่นนั้นฉันต้องขาดสติ หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ถ้ามีเรื่องมากระทบจิต ฉันต้องโต้ตอบจนอาจเกิดความรุนแรง พอทำสมาธิจึงทำให้ฉันรู้สึกปล่อยวาง ให้อภัย คิดบวก ทำให้ฉันมีกัลยาณมิตร เรามีการแบ่งปันกันและกัน มันคุณวิเศษที่ยิ่งใหญ่ ทำให้ฉันอยู่ในเรือนจำได้อย่างสงบ ทำให้จิตเข้มแข็ง เกิดพลังแห่งความศรัทธา เยือกเย็น

ฉันอยากให้คนรอบข้างของฉันรู้ซึ้งถึง “คุณวิเศษของสมาธิ” เมื่อมีผู้ต้องขังเข้าใหม่ เขาจะนั่งเครียด นั่งร้องไห้ ฉันหาวิธีเข้าไปพูดคุยช่วงเสาร์-อาทิตย์ หรือช่วงขึ้นเรือนนอนบ้าง แนะนำให้พวกเขาปล่อยวาง ให้เขาดูฉันเป็นตัวอย่าง ฉันโทษสูงอยู่ในเรือนจำมาแล้ว ๓ ปี ความรู้สึกว่ามันเร็วมาก เพราะเราไม่เครียด คิดเสียว่าเข้าได้ก็ต้องออกได้ ฉันแนะนำให้ทำสมาธิก่อนนอน เพราะการนอนก็ทำสมาธิได้

เกือบ ๒ อาทิตย์ ฉันเห็นหน้าเขาดูสดชื่นขึ้น เดินมาขอบคุณฉันที่แนะนำและให้คำปรึกษา ฉันบอกเขาว่าต้องทำเป็นประจำและสม่ำเสมอ นี่คือสิ่งที่ฉันแนะนำเพื่อนๆ น้องๆ มันทำให้เขาอยู่กับสังคมในเรือนจำที่มีคนร้อยพ่อพันแม่ได้อย่างปกติสุข ฉันนึกของคุณกรมราชทัณฑ์และสถาบันพลังจิตตานุภาพ ที่ฉันและเพื่อนอีกหลายคนรู้จักสมาธิ เพราะมีสมาธิทำให้เรามีสติ มีเหตุมีผล ถึงแม้นสมาธิจะเป็นนามธรรม แต่เราก็ให้เป็นรูปธรรมได้โดยตัวเรา ใครทำใครได้ เหมือนกินข้าว ใครกินใครอิ่ม อยากได้ต้องทำเอง สาธุ พุทโธ พุทโธ พุทโธ

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

สมาธินำพาไปพบหนทางแห่งความสุข

ข้าพเจ้าเป็นเด็กต่างจังหวัดและเติบโตมากับท้องทุ่งนาเหมือนกับเด็กๆ ในชนบทอื่นๆทั่วไป และมักจะชอบยิงนก ตกปลา ตามประสาของเด็กผู้ชาย ในชีวิตช่วงวัยเด็ก ข้าพเจ้าจะต้องช่วยบิดา มารดา ฆ่าไก่เพื่อนำเอาไก่ไปขาย ในตลาดสด หรือแม้กระทั่งบางทีก็ต้องช่วยบิดา ฆ่าวัว ฆ่าควาย เพื่อนำเอาเนื้อ ไปขายที่ร้าน ขายของชำของมารดาในตลาดสดเนื่องจากครอบครัวข้าพเจ้า มีอาชีพขายเนื้อต่างๆในตลาด ข้าพเจ้าเองมักจะมีนิสัยโมโหร้าย หงุดหงิด ง่ายตั้งแต่เด็กจนโต เอาแต่ใจ เอาความคิดของตัวเองเป็นใหญ่และคิดว่าการ กระทำของตัวเองถูกต้องและดีกว่าคนอื่นๆเสมอ

การใช้ชีวิตของข้าพเจ้าตั้งแต่เด็กจนโตมา ข้าพเจ้าได้ใช้ชีวิตอย่างไร้จุด มุ่งหมายและไม่เคยรู้สึกถึง ความร้ายกาจในจิตใจของตัวเองเลย และใช้ชีวิต โดยขาดสติสัมปชัญญะมาโดยตลอด ไม่เคยมีความรู้สึกรับผิดชอบชั่วดีในสิ่งที่ ตัวเองกระทำ เอาความสะใจและคำสรรเสริญเยินยอของคนอื่นเป็นที่ตั้งเสมอ เมื่อมีครอบครัวมีภรรยาและลูก ก็ยังนิสัยเหมือนเดิมคือเป็นคนนิสัยโมโหร้าย หงุดหงิดง่าย เอาแต่ใจเอาตัวเอง เป็นใหญ่ จนมีเรื่องทะเลาะกับภรรยาเสมอ จนภรรยาขอหย่าและขอเลิก แต่ข้าพเจ้าไม่ยอมเลิก ภรรยาจึงขอแยกตัวออก ห่าง แยกบ้านอยู่เพราะทนอารมณ์ของข้าพเจ้าไม่ไหว และได้เริ่มคบผู้ชายคน ใหม่ เมื่อข้าพเจ้าพบว่าภรรยามีผู้ชายอื่น ข้าพเจ้าก็ได้ขาดสติยั้งคิดด้วยการ ลงมือทำร้ายร่างกายผู้ชายคนนั้นจนบาดเจ็บสาหัส

จากการกระทำความผิดทำร้ายร่างกายจนผู้อื่นได้รับบาดเจ็บสาหัส ถึงขั้นพิการ ในครั้งนั้นจึงส่งผลให้ชีวิตข้าพเจ้าเข้ามาอยู่ในเรือนจำ เมื่อเข้า

มาอยู่ภายในเรือนจำ มีแต่ความเครียดแค้น ความอาฆาตภรรยาและชายที่พัวพันต่างๆนาๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ข้าพเจ้าคิดอย่างเดียวคือเมื่อออกไปต้องทำให้ชายคนนั้นตายให้ได้ ยิ่งนานเข้าความวิตกกังวลและความหงุดหงิดต่างๆที่ได้เกิดขึ้นภายในจิตใจของข้าพเจ้านั้นมันมีมากมายขึ้นทุกวัน ในแต่ละวันแต่ละคืนคิดแต่เรื่องภรรยา คิดเรื่องลูก คิดเรื่องพ่อแม่ที่กำลังป่วยและแก่ชรา ยิ่งนานเข้าก็ควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ มีเรื่องมีราวกับผู้ต้องขังคนอื่นไปทั่วเสมอ จนไม่มีผู้ต้องขังคนอื่นมาคบเป็นเพื่อน เพราะอารมณ์ร้อนของข้าพเจ้า ยิ่งทางบ้านมาบอกเรื่องพ่อและแม่ ไม่สบายมาก ยิ่งทำให้ข้าพเจ้ามีความเครียดเพิ่มมากขึ้นหลายเท่า

ข้าพเจ้าเริ่มพบกับความเปลี่ยนแปลงของตนเองครั้งใหม่และพบกับแสงสว่างของชีวิตอีกครั้ง เมื่อข้าพเจ้าได้ขอสมัครเข้าโครงการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังของกรมราชทัณฑ์ร่วมกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ ชื่อโครงการว่า สัคคสาสมาธิ คือ สมาธิยกใจขึ้นสู่สวรรค์ เมื่อได้เข้ารับการอบรมในโครงการสัคคสาสมาธิแล้วข้าพเจ้าถึงได้รู้ และเข้าใจว่าวิชาสมาธิคือแนวทางที่จะนำพาข้าพเจ้าไปพบหนทางแห่งความสุขของชีวิตได้หลังจากที่มืดมนมานาน และเมื่อข้าพเจ้าได้เริ่มปฏิบัติสมาธิแบบจริงจังและมีหลักการ เป็นการเรียนสมาธิที่เข้าใจง่าย มีจุดมุ่งหมายที่แน่ชัด มีแบบมีแผนที่ชัดเจน ทำให้ข้าพเจ้ามีความสุขและสนุกในการเรียนมาก มีครูอาจารย์และแบบอย่างที่ดี หลังจากที่ข้าพเจ้าปฏิบัติสมาธิอย่างจริงจังก็พบว่า ความเครียดแค้น ความอาฆาตภรรยาและชายที่พัวพัน มีการลดลงมากจนไม่มีความเครียดแค้นเลย เมื่อก่อนข้าพเจ้าชอบโทษแต่คนอื่นว่า เขากระทำไม่ดี แต่ไม่เคยโทษตัวเอง ไม่เคยมองความผิดของตนเองเลย ผลกรรมจึงเป็นเช่นนี้ การชดใช้กรรมครั้งนี้ทำให้ข้าพเจ้ารู้ตัวว่าตนเองผิด ที่ทำผิดไม่เข้าใจและใส่ใจคนอื่นเลย เอาแต่อารมณ์ตนเองเป็นใหญ่ ทำผิดกฎหมายเอง จึงต้องรับกรรมเช่นนี้ และข้าพเจ้ารู้ถึงความเครียดที่ครอบงำอยู่ในจิตใจนั้น มันก็ได้เริ่มหายไปจากจิตใจของข้าพเจ้าอย่างสิ้นเชิง

ความหงุดหงิดง่าย โมโหร้ายเอาแต่ใจตนเอง อารมณ์และความรู้สึกเหล่านี้ได้หายไปจากจิตใจของข้าพเจ้าแล้ว เหลือแต่ความสงบและความโล่งเบาสบายภายในจิตใจ เวลาโกรธหรือไม่พอใจใคร ข้าพเจ้าก็มีวิธีการบอกและเตือนสติตัวเองโดยอัตโนมัติเลยว่าต้องมีสติและจะกรองอารมณ์ตัวเองด้วยการภาวนาให้เหลือเพียงอารมณ์เดียว คือ อารมณ์ พุท-โธ และความโกรธนั้นมันจะหายไปเอง และการที่ข้าพเจ้าได้ฆ่าสัตว์และทำบาปมาตั้งแต่ตอนเป็นเด็กมันย่อมต้องมีเจ้ากรรมนายเวรเป็นของธรรมดา ฉันท์ใดก็ฉันท์นั้น ข้าพเจ้าตั้งใจปฏิบัติสมาธิเพื่ออุทิศส่วนบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรของข้าพเจ้า และขออธิฐานจิตว่าจะขอปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอเพื่อสร้างบุญกุศล และเพื่อสะสมพลังจิตเอาไว้ใช้ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า และเพื่อที่จะได้แผ่เมตตาและอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่เจ้ากรรมนายเวรของข้าพเจ้าได้ ทั้ง เจ้ากรรมนายเวรในชาติที่แล้วและในชาตินี้ เมื่อเขายอมให้อภัยเวรกรรมระหว่างเขากับเราก็จะได้สิ้นสุดลง

ปาฏิหาริย์และคุณวิเศษที่เกิดขึ้นกับตัวข้าพเจ้าเองหลังจากที่ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอ อีกประการหนึ่ง คือ พ่อและแม่ของข้าพเจ้าที่ป่วย ปัจจุบันท่านสุขภาพแข็งแรงมาก ท่านสามารถมาเยี่ยมข้าพเจ้าในเรือนจำได้บ่อยครั้ง ลูกชายของข้าพเจ้า ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนกว่าเดิมซึ่งแต่ก่อนเป็นเด็กค่อนข้าง มีปัญหา ไม่ชอบไปเรียนติดยาเสพติดและแฟนสาว แต่ปัจจุบันตั้งใจเรียนกำลังจะจบ ปวส.ในเร็วๆนี้ และเป็นตัวแทนของโรงเรียนประกวดสิ่งประดิษฐ์ ได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับที่ 1 ของระดับภาคกลางด้วยปัจจุบันและภรรยาของข้าพเจ้าได้กลับมาทำหน้าที่แม่ที่ดีของลูก และกลับมาทำหน้าที่ภรรยาที่ดีของตัวข้าพเจ้าเอง มาเยี่ยมข้าพเจ้าที่เรือนจำสม่ำเสมอและให้กำลังใจข้าพเจ้าว่าจะรอข้าพเจ้า นี่แหละครับคือปาฏิหาริย์ที่ข้าพเจ้าคิดว่าได้เกิดขึ้นกับตัวข้าพเจ้าเองหลังจากที่ได้ปฏิบัติสมาธิอย่างจริงจังเพราะในความ โชคร้ายที่ต้องเป็นผู้ต้องราชทัณฑ์อยู่ที่นี้ก็ยังมีความโชคดีเกิดขึ้นกับตัว

ของข้าพเจ้ามหาศาลเช่นเดียวกัน อย่างที่ข้าพเจ้าได้กล่าวมาบ้างตอนนี้ไงละ

ครับข้าพเจ้าขอยืนยันเลยว่าปาฏิหาริย์และคุณวิเศษอันนานัปการจากการทำสมาธิมันมีอยู่จริงและมันเกิดขึ้นกับตัวข้าพเจ้าแล้วจริง

ข้าพเจ้าจึงตั้งใจปฏิบัติสมาธิอย่างแน่วแน่เพื่อจะส่งผลให้อานิสงส์ในครั้งนี้ จะได้ส่งผลให้ บิดา-มารดา-ภรรยา-ลูก และญาติพี่น้องอันเป็นที่รักของข้าพเจ้านั้นมีความสุข ทั้งในการใช้ชีวิตประจำวันและจะได้มีสุขภาพกายสุขภาพใจที่แข็งแรงกันทุกคนและข้าพเจ้าตั่งใจว่าหากได้รับการปล่อยตัวออกไปใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นในสังคมอีกครั้งข้าพเจ้าจะเป็นคนดี จะประพฤติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีของคนในครอบครัวและสอนวิชาสมาธิไฮเทคนี้แก่คนในครอบครัวและญาติพี่น้องมิตรสหายของข้าพเจ้าและจะแนะนำว่าการทำสมาธินี้มีประโยชน์มากมายมหาศาลมากขนาดไหนสำหรับชีวิตของคนเรา

สุดท้ายนี้ในโอกาสอายุมงคลครบ 100 ปี ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร ข้าพเจ้าขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลกและบารมีคุณพระศรีพระรัตนตรัยจงมาดลบันดาลและคุ้มครองปกปักรักษาให้หลวงพ่อมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้แก่บรรดาลูกศิษย์ไปนานๆ และข้าพเจ้าขอให้คำสัตย์ปฏิญาณกับหลวงพ่อไว้ว่าข้าเจ้าจะตั้งใจปฏิบัติสมาธิและเป็นลูกศิษย์ที่ดีตลอดไปและข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณคณะครูอาจารย์ ครูสมาธิ ของสถาบันพลังจิตตานุภาพทุกท่าน ที่ทำให้ข้าพเจ้าค้นพบกับแนวทางและหนทางสว่างของชีวิตอีกครั้ง

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

จากคนหลงผิดได้เกิดใหม่เพราะวิชาสมาธิ

กราบนมัสการพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร กระผมเป็นนักศึกษาสัคคสาสมาธิรุ่นที่ ๑/๖๒ ขณะที่ผมกำลังเขียนเล่าประสบการณ์ที่ได้มาพบกับวิชาสมาธินี้ ผมกำลังจำคุกอยู่ที่เรือนจำแห่งหนึ่ง ในคดี พรบ.ยาเสพติดหรือขายยาบ้านั่นเอง ศาลตัดสิน ๒ ปี ๖ เดือน เนื่องจากผมเป็นผู้เสพยาเสพติด จึงต้องรับโทษที่ตนเองได้ทำนั้นแหล่ะครับ คือก่อนที่ผมจะมาพบกับวิชาสมาธิ เมื่อก่อนนี้ ตั้งแต่เด็กจนโต ผมก็เป็นชาวพุทธ แต่เป็นชาวพุทธแค่เฉพาะในบัตรประชาชนเท่านั้น ผมไม่เคยมีความศรัทธาในพุทธศาสนาหรืออะไรทั้งสิ้น เพราะผมเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจว่า ทำไมตัวผมถึงต้องเกิดเป็นลูกคนจน ครอบครัวก็แตกแยก ไม่เคยได้รับความอบอุ่นจากพ่อแม่หรือใครเลย อยากเรียนก็ไม่ได้เรียน ในระหว่างที่ผมกำลังสับสนกับชีวิตอยู่นั้น มีคนบอกว่าทำดีต้องได้ดี ผมก็เชื่อ หมั่นทำความดี ขยันทำงาน ซื่อสัตย์ สุจริต หวังว่าสักวันความดีจะส่งผลให้ผมได้ดี แต่ก็ไม่เป็นอย่างที่หวัง กลับมีข้อเปรียบเทียบให้ผมเห็นว่าคนที่ทำชั่ว ทุจริต คดโกง กลับได้ดีและร่ำรวย แม้แต่กฎหมายก็ไม่สามารถทำอะไรกับพวกเขาเหล่านั้นได้ จึงเกิดความคิดหลงผิดว่า จะทำดีไปทำไมในเมื่อทำชั่วเขายังได้ดี จนผมมีคติประจำใจว่า ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป สุดท้ายผมก็ถูกตำรวจจับ เข้ามาติดคุก พอติดคุกได้สัก ๕ เดือน ภรรยาก็ไปมีสามีใหม่ จึงทำให้ผมมีความเครียดมากจนนอนไม่หลับ ไม่รู้เอายังงัยกับชีวิตของตัวเองดี แต่แล้วชีวิตผมก็เปลี่ยนไปอีกครั้ง เพราะที่เรือนจำแห่งนี้ได้มีการจัดอบรมหลักสูตรสัคคสาสมาธิ ขึ้นในเรือนจำ ตัวผมเองก็ไม่ได้สนใจอะไรมาก เพราะกำลังมีความเครียดกับปัญหาชีวิต จึงไม่ได้สมัครใจเข้าอบรม แต่ถูกบังคับเข้าไปอบรมในครั้งนี้ด้วย จึงคิดว่าเข้าไปนั่งๆ ให้มันจบๆ ไป

วันแรกที่เข้าอบรม ผมก็เข้าอบรมด้วยแบบไม่สนใจ ช่วงฟังเทปบรรยาย ก็คุยกับเพื่อนบ้าง เข้าห้องน้ำนานนานบ้าง พอช่วงเดินจงกรมก็คอยแอบอยู่ด้านหลัง เดินคุย นั่งคุย เล่นกันไป มีอยู่วันหนึ่ง มีอาจารย์ผู้สอนท่านได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิ ซึ่งเป็นช่วงที่ผมอยู่คนเดียว เพื่อนข้างๆ ไปเยี่ยมญาติกัน ผมจึงได้ฟังอาจารย์แบบตั้งใจนิดนึง อาจารย์กล่าวว่า การทำสมาธิจะช่วยลดความเครียด ช่วยทำให้นอนหลับสบายคลายกังวล ผมจึงคิดว่ามันจะจริงมั๊ย ก็ลองทำดูสักหน่อยก็ไม่ได้เสียหายอะไร ผมจึงเริ่มปฏิบัติตามที่อาจารย์ท่านบอก เริ่มจากท่านั่งให้นำขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นั่งลำตัวตรง เพราะถ้านั่งงอตัวจะทำให้มีอาการปวดหลัง หลับตาลง และให้บริกรรมในใจว่า พุท-โธ ซึ่งตัวผมเองก็ไม่เคยทำมาก่อน และมีอาการคันบ้าง หูแว่วมีคนเรียกบ้างล่ะ ทำให้ผมนึกถึงคำพูดหลวงพ่อที่ผมได้ฟังจากเทปบรรยายว่าให้บริกรรมพุทโธ และตัดอารมณ์ต่างๆ ออกไป และแล้วก็มีบางอย่างเกิดขึ้นกับผม ขณะนั้น ผมลืมปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งหมด แล้วมีความรู้สึกสบายสุดๆ เหมือนตัวผมเบาขึ้นลอยขึ้น เหมือนคนง่วงนอน และก็รู้สึกวูบไป ผมตกใจมากจึงลืมตาขึ้น และคิดกับตัวเองว่านี่มันเกิดอะไรขึ้นกับเรากันนี่ หลังจากนั้น ก็ตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มที่ ความรู้สึกของผมเริ่มเปลี่ยนไปเอง โดยที่ผมก็ไม่รู้ตัวเหมือนกันว่าเปลี่ยนไปตอนไหน จิตใจที่เคยสับสนวุ่นวายของผมเริ่มหายไปแทนที่ด้วยความสบาย คลายกังวลอย่างที่ผมไม่เคยเป็นแบบนี้มาก่อน ที่เคยนอนไม่หลับก็หลับสบาย เวลาตื่นนอนก็รู้สึกสดชื่น เบิกบานใจ เคยเป็นคนขี้โมโห โกรธง่าย ก็ใจเย็นขึ้นมาก มีความรู้สึกว่ามีการยอมรับชะตาชีวิตตัวเองมากขึ้น จากที่เคยน้อยเนื้อต่ำใจในโชคชะตาวาสนาของตัวเอง ได้รู้ในสิ่งที่ตนเองไม่เคยรู้ ทั้งที่มันเป็นเรื่องง่ายนิดเดียว ผมกลับมองข้ามมาตลอด เห็นเป็นเรื่องงมงาย แต่พอได้มาปฏิบัติอย่างตั้งใจแล้วจึงได้รู้ว่าวิชาสมาธินี้จะเอาไปเที่ยวบอกคนโน้น คนนี้ ก็คงไม่มีใครเข้าใจกับเราได้ ถ้าไม่ปฏิบัติด้วยตนเอง แม้จะเป็นระยะเวลาเพียง ๑ เดือนที่ผมได้เรียนรู้วิชาสมาธินี้

มีช่วงหนึ่งเป็นเปิดเทปบรรยาย มีช่วงที่ลูกศิษย์ถามพระอาจารย์หลวงพ่อ เป็นคำถามที่ตรงกับใจผมมาก ลูกศิษย์ถามพระอาจารย์ว่า ทำไมคนทำดีไม่ได้ดี คนที่ทำชั่วคดโกงถึงได้ดี พระอาจารย์หลวงพ่อตอบว่า คนทำดีต้องได้ดีแน่นอน แต่ที่ตอนนี้ยังไม่ได้ดีก็เพราะว่ายังต้องรับกรรมที่เคยทำมาก่อนนั้น เมื่อกรรมนั้นเบาบางหรือหมดไป กรรมดีจึงจะมาให้ผล เช่นเดียวกับคนที่ทำความชั่วคดโกงนั้น เขาเคยทำกรรมดีมามากจึงเสวยผลกรรมดีอันนั้น เมื่อผลกรรมดีหมดลงเมื่อไรก็ต้องรับกรรมชั่วที่ได้กระทำ ผมจึงมีความศรัทธาและเชื่ออย่างเต็มหัวใจว่าเวรกรรมมีจริง และการที่จะไม่เกิดในอบายภูมิ ๔ นรก เปรต อสูรกาย สัตว์เดรัจฉาน นั้นก็คือการฝึกจิตของเราให้แข็งแรง เหมือนอย่างที่ผมได้เรียน และกำลังปฏิบัติอยู่ในทุกวันนี้

เอาล่ะครับเรื่องของผมก็มีอยู่ประมาณนี้ จากคนที่หลงผิดได้มาเกิดใหม่เป็นผมในตอนนี้ ช่างเป็นบุญของผมเหลือเกิน ที่ได้มาพบกับพุทธศาสนา พบกับพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ได้เป็นศิษย์ของท่านและขอขอบคุณอาจารย์ผู้สอนทุกท่านที่มาสอน มาอบรมหลักสูตรสัคคสาสมาธิในเรือนจำแห่งนี้ ผมอยากจะให้ทุกคนที่กำลังหลงทางอยู่ในตอนนี้ ได้พบทางสว่างที่แสนสุขเหมือนผม สุขกาย ร่ำรวย เงินทอง สักวันก็มีหมด แต่สุขใจมันอยู่กับเราตลอดไปครับ สวัสดี

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

หัวใจพ้นโทษ

หลักสูตรสัคคสาสมาธิ ของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ เป็นหลักสูตรสมาธิยกใจสู่สวรรค์ที่ช่วยพัฒนาจิตใจของผมได้เป็นอย่างดี เนื่องจากการทำสมาธินี้ สำหรับผมก็พอมีประสบการณ์บ้าง คงต้องหันหลังกลับไปเมื่อประมาณสิบปีที่แล้ว ช่วงที่ผมได้บวชพระให้พ่อและแม่เพื่อตอบแทนบุญคุณที่ท่านเลี้ยงดูเรามา แต่ก่อนหน้านี้ในสมัยที่ผมเรียนอยู่ชั้นมัธยม ผมได้เคยบวชเณรมาแล้ว ๓ ครั้ง เป็นการบวชถวายสมเด็จย่าในครั้งแรก เป็นเวลา ๑ เดือน ส่วนอีกสองครั้งก็เป็นเพียงบวชหน้าไฟให้กับญาติผู้ล่วงลับ ในระยะเวลาสั้นๆ เพียง ๓-๕ วัน เท่านั้น ด้วยความที่ผมชอบนั่งสมาธิมาตั้งแต่เด็กๆ แต่ก็ไม่ได้มีโอกาสปฏิบัติอย่างจริงจัง จนกระทั่งได้บวชพระ ในช่วงหนึ่งเดือนนั้นผมได้นั่งสมาธิและเดินจงกรม โดยเวลานั่งใช้คำบริกรรมว่า ยุบหนอ – พองหนอ ตามอาการยุบหรือพองบริเวณท้อง ส่วนเวลาเดินก็จะหลับตาแล้วใช้คำบริกรรมว่า ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ เมื่อมีอาการใดเกิดขึ้นในระหว่างเดินหรือนั่งก็ต้องกำหนดไปตามอาการ เช่น ถ้าได้ยินเสียงต่างๆ ก็ต้องกำหนดว่าได้ยินหนอ หากกลืนน้ำลายก็ต้องกำหนดว่ากลืนหนอ เป็นต้น ผลที่เกิดขึ้นก็คือ จิตใจสงบดี และมีการตัวสั่น ขนลุกบ้างครั้ง แต่สิ่งที่ทำให้แปลกใจคือ ตอนที่นั่งสมาธิ เมื่อเวลาปวดแข้งปวดขา ผมก็กำหนดจิตไปตรงที่ปวดแล้วบริกรรมว่า "ปวดหนอ ปวดหนอ แล้วอาการปวดก็จะหายไป สามารถกลับมาบริกรรมยุบหนอ พองหนอต่อได้ ในเวลาหนึ่งชั่วโมง สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ทำให้ผมเกิความเชื่ออย่างมากว่าการบริกรรมยุบหนอ-พองหนอ เท่านั้นที่จะทำให้พ้นทุกข์ เลยมองว่าการบริกรรม "พุทโธ" ที่ผมเคยปฏิบัติตอนบวชเณร เป็นสมาธิขั้นพื้นฐานเพียงเท่านั้น หลังจากสึกจากการเป็นพระตั้งใจไว้ว่าจะได้เรียนรู้สมาธิ

กับพระอาจารย์เก่งๆ อย่างจริงสักครั้ง แต่ก็ยังไม่มีโอกาส เพราะมัวแต่ทำงานมากจนทำให้จิตใจมุ่งฝักใฝ่แต่ทางโลกอย่างหนัก คงเพราะเป็นงานที่ตรงกับความชอบของตัวเอง กิเลสต่างๆ ก็ถาโถมเข้ามาในจิตใจจนลืมสมาธิจนสิ้น แล้วจุดพลิกผันก็เกิดขึ้น เมื่อวันที่ผมถูกตำรวจจับในขณะที่กำลังทำงานอยู่ ความทุกข์ได้กระแทกเข้ามาในจิตใจแบบตั้งตัวไม่ทัน ตั้งแต่วันนั้น ผมก็หันมาหาทางธรรมะ โดยมีแม่ช่วยหนุนนำ แต่เนื่องจากยังมีภาระงานผูกพันอยู่ เลยทำได้เพียงการสวดมนต์และนั่งสมาธิกับแม่ทุกวัน เพราะหวังว่าบุญกุศลที่อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรจะช่วยให้ผมพ้นเคราะห์กรรมคราวนี้ไปได้ ผลที่ได้คือจิตใจสงบขึ้น เวลาผ่านไปปีกว่า ศาลก็ตัดสินคดี ผมถูกส่งตัวไปยังเรือนจำทันที ด้วยโทษกว่าครึ่งชีวิต ความฟุ้งซ่าน ว้าวุ่นใจ และความทุกข์ใจก็เกิดขึ้นอีกครั้ง อาการนอนไม่หลับคืนแรกก็ผ่านไป คืนที่สอง คืนที่สาม ก็ยังไม่คุ้นชินกับที่อยู่ใหม่ เป็นความทุกข์ที่ซึมซาบลงสุดขั้วหัวใจมากกว่าที่ผมเคยได้รับ จนคิดว่าชาตินี้เราคงไม่ได้ออกไปพบกับโลกภายนอกเสียแล้ว การจบชีวิตตนเองเสียให้หมดทุกข์ ก็เคยแว๊บผ่านเข้าในความคิด ผมโชคดีที่ยังมีแม่ที่คอยให้กำลังใจ แม้จะคอยฉุดรั้งไม่ให้ความคิดฟุ้งซ่านเกินเลยไปกว่ามีชีวิตอยู่ แต่ความทุกข์และความเศร้า ก็ยังคงไม่เลือนหายไปจากใจของผม ความรู้สึกเมื่อเทียบกับชีวิตข้างนอกแล้ว สำหรับผมทุกข์ที่สุดของชีวิตข้างนอก ก็ยังสุขกว่าสุขที่สุดของชีวิตข้างในเรือนจำ ระยะเวลา ๔ เดือน เป็นช่วงเวลาที่แสนจะยาวนาน เทียบเท่ากับ ๔ ปี ในความรู้สึก จนวันหนึ่ง ความทุกข์ของผมก็สะดุดจนเหมือนจะหยุดด้วยหลักสูตรสัคคสาสมาธิ ของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ ด้วยความไม่คุ้นหูของชื่อหลักสูตร หรือด้วยความโง่เขลา เบาสติของผม จึงทำให้ความตั้งใจแต่แรกที่สมัครเข้ารับการอบรมนี้เป็นเพียงเพื่อต้องการวุฒิไปใช้เท่านั้น ได้ทราบความจากเพื่อนว่าแค่สวดมนต์ นั่งสมาธิ แล้วก็เดินจงกรม ซึ่งผมก็เคยปฏิบัติมาหมดแล้วคงผ่านได้อย่างง่าย แต่ในความเป็นจริงแล้ว การปฏิบัติก็ไม่ได้ง่ายอย่างที่คิด เพราะเกิดการต่อต้านขึ้นในใจทันทีที่ทราบว่าเป็นการปฏิบัติโดยใช้คำบริกรรม "พุทโธ" เพราะผมได้เคย

ปฏิบัติแบบยุบหนอ-พองหนอ มาก่อน จึงยากที่จะเปลี่ยนใจ ในความคิดคนอื่นพุทโธก็พุทโธไป ผมจะยุบหนอ พองหนอ ก็คงไม่มีใครรู้ก็บังเกิดขึ้นในใจทันใดนั้นพระอาจารย์ก็สอนว่าให้ทำตัวเหมือนภาชนะที่หงายไว้ หากเราปิดใจก็เหมือนการคว่ำภาชนะ ย่อมไม่ได้รับสิ่งดีดี ผมจึงลองเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติดูเมื่อก่อนเคยหลับตาเดิน ก็เปลี่ยนเป็นลืมตาเดินแล้วบริกรรม "พุทโธ" ได้สักพักก็กลับมาคิดเรื่องต่างๆ เยอะมาก กว่าจะกลับมานึกพุทโธได้อีกครั้งก็เกือบหมดเวลา พอได้นั่งสมาธิ ก็ต้องโยกตัวไปมา เพื่อบรรเทาอาการปวดก้น ยิ่งมีสติก็ยิ่งปวด หลักจากนั้นพุทโธก็หายไป เกิดยุบหนอ พองหนอเข้ามาแทนที่ด้วยความเคยชิน หลังจากนั้นยุบหนอ พองหนอก็หายไป เกิดความง่วงเข้ามาแทนที่ พอตั้งสติได้ก็กลับมาบริกรรมพุทโธใหม่ ผมรู้สึกว่าระยะเวลา ๓๐ นาทีช่างยาวนานเหลือเกินจนคิดว่าคนตีกระดิ่งคงลืมเวลาเสียแล้ว แต่ก็ยังอดทนนั่งไปจนหมดเวลาอย่างทุลักทุเล นั่นคือสิ่งที่เกิดขึ้นในวันแรก วันที่สองตั้งใจเต็มที่ อยากปวดก็ปวดไปจะไม่ละทิ้งพุทโธ อาการปวดก็มากขึ้นๆ จนในที่สุดก็เริ่มรู้สึกชา และก็หลับโยกไปโยกมา การปฏิบัติเริ่มดีขึ้นในวันที่สาม เมื่อกำหนดคำบริกรรมพุทโธจนหายไป คราวนี้จิตไม่ได้คิดอะไร เหมือนหลับแต่มีสติ เกิดอาการชา ไม่มีความรู้สึกตรงที่ปวด รู้สึกสบายๆ แต่ไม่ได้หลับ ถึงขึ้นว่าอยากนั่งแบบนี้ไปเป็นชั่วโมงก็สามารถทำให้ ร่างกายนิ่งมาก รู้สึกเริ่มมีความสุขกับการทำสมาธิมากขึ้น พอจิตเริ่มเป็นสมาธิกำลังรู้สึกวูบวามที่ตัวเสียงกระดิ่งหมดเวลาก็จะดังขึ้นทุกครั้ง เกิดความรู้สึกว่าเวลาช่างหมดเร็วเสียเหลือเกิน ทั้งเวลานั่งสมาธิและเดินจงกรม ที่เดินอยู่ผมได้ตั้งฐานจิตไว้ที่สะดือเมื่อเดินไปสักพัก พุทโธก็ย้ายที่ แต่ไม่ได้ย้ายไปที่หน้าผากหรือที่ใจ แต่กลับย้ายไปอยู่ที่ขาเพื่อน เพราะเห็นเดินไปยกขาไป เขาคงเจ็บขา หรือไม่ก็คงจะเมื่อย พอเขาเดินปกติพุทโธของผมก็ปกติ พอเขาสะบัดขาอีก พุทโธผมก็ย้ายอีก พลันคิดว่าทำไมเขาถึงไม่เดินดีดี ทำไมเขาถึงไม่ตั้งใจเหมือนผม ทั้งความหงุดหงิดและโมโห ก็เกิดขึ้นภายในจิตใจ กว่าจะกลับมานึกพุทโธได้ก็เกือบจะ

หมดเวลา วันต่อมาได้เปลี่ยนที่เดินผมจึงมีสมาธิมากขึ้น ในการเดินจงกรมนั้น พระอาจารย์สอนว่าให้ต้องการสมาธิตื้น ไม่ต้องการสมาธิลึก แต่สำหรับผม หากเปรียบความสุขของการทำสมาธิดั่งการทานอาหารจนอิ่มท้องแล้ว การเดินจงกรมก็คงเหมือนการเรียกน้ำย่อย เพราะผมรู้สึกว่าในช่วงที่เดินไปกายก็อยากนั่งจิตก็อยากสงบ พอได้นั่งสมาธิจิตก็ตั้งมั่นอยู่กับคำบริกรรม "พุทโธ" ได้โดยไม่ยาก ความฟุ้งซ่านน้อยจนแทบไม่มี แล้วจิตก็เป็นสมาธิค่อนข้างเร็ว ทำให้ผมเกิดความศรัทธาอย่างมากในวิชาสมาธิของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ ยิ่งได้ฟังเทปพระอาจารย์ก็ยิ่งเลื่อมใส และยังมีอาจารย์สอนสมาธิมาบรรยาย ก็ยิ่งทำให้เข้าใจมากขึ้น ซึ่งในตอนแรกก็ยังกังวลว่าหากผมเกิดข้อสังสัยในการปฏิบัติแล้วผมจะถามใครได้อย่างไร แต่พอช่วงท้ายของเทปเสียงก็จะมีการถามตอบคำถามต่างๆ น่าแปลกใจว่าเมื่อผมเกิดคำถามขึ้นในใจนักศึกษาในเทปเสียงก็จะเป็นผู้ถามให้ทุกครั้ง พระอาจารย์ก็จะตอบคำถามได้อย่างลึกซึ้งในเรื่องที่กำลังสอน ด้วยความเบิกบาน ผ่านน้ำเสียงที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตาต่อลูกศิษย์ทุกคน เสียดายที่ผมไม่ได้ไปอยู่ในช่วงเวลานั้น เพราะเทปเสียงนี้คงมีอายุกว่า ๒๐ ปีแล้ว ช่วงที่เริ่มบันทึกตรงช่วงที่ผมอยู่ ม.๖ แต่คำสอนในเทปเสียงนี้หาได้ล้าสมัยเลย ยังเป็นสิ่งที่ใช้สอนลูกศิษย์อย่างผมได้เป็นอย่างดี เป็นอกาลิโก คือ ธรรมที่ปฏิบัติและเห็นผลได้โดยไม่จำกัดเวลาจริงๆ ถ้าหากผมได้เรียนรู้หลักสูตรนี้ก่อนหน้านี้ ผมมั่นใจว่าต้องไม่กระทำผิดจนต้องเข้ามาอยู่ในเรือนจำอย่างแน่นอน เพราะผมรู้สึกว่าหลังจากผ่านการอบรมเรียนรู้การทำสมาธิแล้ว สติได้เพิ่มขึ้น ทุกครั้งที่จิตใจฟุ้งซ่านก็จะได้สติทุกครั้ง แล้วก็เลิกคิดฟุ้งซ่านได้ สมาธิช่วยให้ผมมีพลังจิตในการต่อสู้กับความทุกข์ เพิ่มพลังในการดำเนินชีวิต ทำให้ผมเลิกคิดสั้นไปเลย เหมือนได้เป็นคนใหม่ เปลี่ยนไปจนแม่มาเยี่ยมก็ยังทักว่าทำไมหน้าตาสดใสขึ้น จึงตอบไปว่ากำลังเรียนสัคคสาสมาธิอยู่

ขอกราบนมัสการขอบพระคุณพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ ที่คิดค้นวิชาสมาธิที่สอนลูกศิษย์เช่นผมได้รู้ว่าวัตถุประสงค์ของการทำสมาธิคือ เพื่อสะสมพลังจิต พลังใจ ตลอดจนอาจารย์ผู้สอนสมาธิทุกท่านที่ผลัดเปลี่ยนกันสละเวลาอันมีค่ามาบรรยายการทำสมาธิ และพี่เลี้ยงทุกคนที่คอยดูแลในเรื่องต่างๆ รวมถึงเพื่อนๆ ในรุ่น ขอขอบคุณผู้ใหญ่ใจดี ที่ได้นำหลักสูตรดีดีมาเปิดสอนเรียน ผมจะได้นำวิชาสมาธิไปพัฒนาจิตใจตนเอง แม้กายผมต้องโทษหนทางยังมืดมัว แต่มีแสงสว่างของสมาธิเข้าสาดส่องจิตให้ผ่องใสจนสงบมีสุข เหมือนผมได้ใจดวงใหม่ นั่นคือ “หัวใจพ้นโทษ” แล้วครับ

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

ต้นกล้าคุณธรรม พร้อมกลับเข้าสู่สังคม

กราบนมัสการ พระพรหมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) ผู้ก่อตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพ ที่นำวิชาสัคคสาสมาธิ ยกใจสู่สวรรค์เข้ามาในเรือนจำกลางระยอง ศิษย์ไม่เคยไม่ยินมาก่อนว่ามีหลักสูตรแบบนี้มาเรียนแบบจริงจังครับ พอเข้าศึกษาแบบรู้ลึกรู้จริง ในแต่ละอริยาบทหลวงพ่อท่านก็ตอบไว้หมด

ในที่ผ่านมาในชีวิตศิษย์ ๒๗ ปี ศิษย์เกิดมาก็ได้ยินคำว่า "สมาธิ" ก็ตั้งแต่ตอนเด็กแล้ว เพราะว่าบ้านศิษย์อยู่ใกล้วัด แต่ว่าทำกิจกรรมเท่าไรตอนนั้นคิดว่ามันเป็นกิจกรรมของคนเฒ่า – ผู้สูงอายุ ของสงฆ์ นั่นเป็นความคิดตอนเด็กๆ พอโตมาหน่อยก็มีโอกาสเข้าบวชสามเณรภาคฤดูร้อนมา ๒ ครั้ง ในช่วงอายุ ๑๐-๑๒ ปี ผมก็มีความผูกพันกับวัด ชอบกิจกรรมในวัด นั่งสมาธิก็เป็นหนึ่งกิจกรรมในนั้น เรามักจะเคยได้ยิน ยุบหนอ-พองหนอ หรือ พุทเข้า-โธออก ตามแต่ผู้สอนหรืออาจารย์ท่านนั้นจะแนะนำ ศิษย์รู้สึกเบา สบาย ตามความรู้สึกแค่นั้น แต่ไม่ได้ปฏิบัติจริงจัง พอศิษย์มีโอกาสบวชทดแทนพระคุณพ่อแม่ในช่วงอายุ ๒๒ ปี ในระยะเวลา ๒๑ วัน ศิษย์เข้าศึกษาพระธรรมให้ได้มากที่สุด สวดมนต์เช้า-เย็น และนั่งสมาธิ ในตอนนั้นศิษย์ฝึกนั่งกรรมฐานเหมือนพระทั่วไป ความรู้สึก มีสติ เงียบสงบ รับรู้เสียงรอบข้าง เสียงใบไม้, ระฆัง, นกฮูก ตามประสาบ้านนอก แต่การบริกรรมนั้นกลับหายไปจากใจ หลับตาระลึกถึงคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ แต่นั้นประสบการณ์ที่ดีที่ศิษย์พบมา หลังจากสึกออกมาแล้วศิษย์ก็ยังปฏิบัติอยู่บ้าง แต่กลับทำไม่ได้จิตเราไม่นิ่งสงบ ด้วยเพราะสภาพจิตใจมีกิเลสรุมเร้าทุกวัน และสถาน

ที่ เสียงรอบข้างเสียงดัง เลยไม่สามารถทำกิจกรรมนั้นได้ นั่นอาจจะเป็นมารของศิษย์ที่จะขัดขวางไม่ให้สร้างความดีก็เป็นไปได้ จากนั้นก็ไม่มีโอกาสปฏิบัติจนกระทั่งมาปฏิบัตินั่งสมาธิในเรือนจำ

มีประกาศรับสมัครอบรมสัคคสาสมาธิของหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ศิษย์ไม่เคยได้ยินมาก่อน รู้แต่ว่าอยากได้วุฒิบัตรไว้เลื่อนชั้น แต่ก็ไม่ลังเลครับ ศิษย์สมัครเลย เพราะคิดว่าแค่นั้นหมูๆ เราเคยนั่งสมาธิมาบ้างล่ะ พอวันเปิดอบรมมาถึง เตรียมตัวเตรียมใจมาเรียนกลับไม่หมูๆ ซะแล้ว วันแรกก็นั่งสมาธิเดินจงกรม วันหนึ่งก็รวมเกือบ ๖ ชั่วโมง รวมฟังผู้บรรยาย และฟังเทปของหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร โฮ๊ะ..ก็ไม่ใช่ย่อยนะ ร่างกายเริ่มปวดแข้ง ปวดขาบ้างล่ะ มีอาการง่วงนอนบ้างล่ะ มีอาการหนาวร้อนบ้างล่ะ ซึ่งอาการคันตามร่างกายโดยหลวงพ่อเรียกว่าขันธมาร ที่จะขัดขวางไม่ให้เราสะสมพลังจิตก็คืออาการเบื้องต้น ที่นี่ในภาคทฤษฎีเนี๊ย ก็มีผู้บรรยายมาสอนชี้แนะว่าทำไมต้องทำสมาธิ ศิษย์ก็เคยสงสัยนะว่า แค่นั่งสมาธิมันได้อะไร ผู้บรรยายก็บอกว่าก็ได้สะสมพลังจิตเพื่อใช้ชีวิตประจำ และสามารถนำไปใช้ข้ามภพข้ามชาติได้ ศิษย์ฟังแล้วอยากจะรู้ว่าทำยังไง แต่เทปบรรยายของหลวงพ่อบอกว่าใจเย็นค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป ศิษย์ก็ฟังต่อ ก็การที่ทำสะสมพลังจิตต้องมีอิริยาบถ ๔ อย่าง คือ ยืน นั่ง เดิน นอน แต่วิธีที่เลือกปฏิบัติ คือนั่งกับเดิน นั่นก็คือนั่งสมาธิ และ เดินจงกรม และต้องมีคำบริกรรมนั่นคือ “พุทโธ” เสร็จแล้วต้องวางฐานที่ซึ่งมี ๓ ตำแหน่ง คือ หน้าผาก หัวใจ สะดือ ซึ่งได้ทดสอบตามผู้บรรยายแล้ว นึกคำบริกรรมแล้วสบายคือบริเวณหัวใจ พอฟังเสร็จแล้วช่วงปฏิบัติ เดินจงกรม ศิษย์ก็นึกคำบริกรรมแล้วเดิน รู้สึกว่าจิตฟุ้งซ่านเป็นอย่างมาก ความรู้สึกนึกคิด ๒๔,๐๐๐ ครั้ง มันฟุ้งเข้ามาในสมอง ตาก็มองลงพื้นแล้วนึกคิดไปเรื่อยเปื่อยจนครบ ๓๐ นาที เสร็จแล้วนั่งสมาธิ ทีนี้ศิษย์ก็นึกถึงคำผู้บรรยายว่าทำใจให้สบาย กำหนดจิตลงฐานจิต และให้คำบริกรรมเป็นตัวกรองอารมณ์อีกที ศิษย์ก็หลับตาแล้วท่องพุทโธ พุทโธ พุทโธ ไปเรื่อยๆ จาก

เรื่องราวความรู้สึกนึกคิดมันน้อยลง ในสมองมีเรื่องให้คิด มันเหมือนให้ศิษย์กลับไปทบทวนเรื่องราว ไม่รู้ว่าคนอื่นมีอาการแบบนี้หรือป่าว สำหรับศิษย์คิดว่ามันดีนะครับ กรองความคิด กรองอารมณ์จนมันน้อย และอาการหนักหัวก็เบาลง ในวันแรกได้แค่นี้ก็ดีแล้วครับ แต่อาการตามมา กายหยาบ สังขารศิษย์มีอาการปวดขา มึน ชา คันไปตามตัวตามมา ศิษย์ต่อสู้ซึ่งหลวงพ่อเรียกว่าจุดดำ อันนี้ก็ไม่เคยได้ยินมาก่อน แต่ก็ต้องทนครับ จนครบ ๓๐ นาที ระฆังดังเป๊ง ศิษย์ก็ลืมตาขึ้น ในวันแรกก็รู้สึกเบาสบาย ซึ่งศิษย์ไม่เคยสัมผัสมาก่อนตั้งแต่เคยทำสมาธิ หลังวันนั้นจนช่วงกลางคืนศิษย์ก็มาปฏิบัติต่อ ผู้บรรยายบอกว่าก่อนนอนสัก ๕-๑๐ นาที ก็สามารถทำได้ ศิษย์ก็คิดว่าจะทำท่าไหนดีล่ะ เลยเลือกท่านอน เพราะว่ามันเหมาะกับเราแล้ว และก็ปฏิบัติเลย นึกคำบริกรรม พุทโธ พุทโธ พุทโธ แล้วก็หลับเข้าภวังค์เป็นที่เรียบร้อยครับ สิ่งที่ได้รับคือนอนหลับง่ายขึ้น นอนเต็มอิ่ม แถมได้สะสมพลังจิตด้วย วันต่อมาก็ปฏิบัติมาเรื่อยๆ ส่วนการอบรมก็ฟังผู้บรรยายและฟังเทปของพระอาจารย์หลวงพ่อ เหมือนกับสมองเปิดรับการเรียนรู้มากขึ้น อัพเดทข้อมูล การปฏิบัติที่ถูกต้อง ต่อมาก็มีคำบริกรรมเพิ่มขึ้นมาคือ ใครคือผู้รู้ ซึ่งเป็นการทิ้งคำถามไว้ให้คิดนั้น ก็ศิษย์สงสัยอยู่ แต่พอปฏิบัติหลายวันเข้าก็รู้แล้วว่านั่นคือจิตใจของเรานั้นแหล่ะ คือผู้ตอบ ศิษย์ก็ถึงบางอ้อเลยครับ พอหลายวันเข้ารับข้อมูลจากผู้บรรยาย ใจเราก็เปิดรับมากขึ้นเหมือนหงายภาชนะรองรับน้ำฝนที่ตกลงมา ศิษย์ก็รู้ว่า แค่สมาธิสามารถทำให้จิตใจสงบมากขึ้น แต่สิ่งที่ได้รับประโยชน์คือ จิตใจอ่อนโยนมากขึ้น มีความคิดวิเคราะห์ได้ดีขึ้น อารมณ์ไม่หยาบกระด้าง รู้จักยับยั้งชั่งใจมากขึ้น ไม่ขาดสติ สิ่งที่ศิษย์เห็นชัดที่สุดคือหน้าตาผ่องใสขึ้น อันนี้ไม่รู้ว่าศิษย์คิดไปเองหรือป่าวจากที่สังเกตุมานะครับ และสามารถนำไปใช้ในประจำวันได้ด้วย ซึ่งในเรือนจำผู้ต้องขังทุกคนต้องมีสติทุกย่างก้าว เพราะทุกอย่างมีกฎบังคับอยู่ครับ ตั้งแต่วันแรก ตั้งแต่เข้าอบรมจนจะจบหลักสูตรสัคคสาสมาธิ คุณวิเศษของสมาธิของศิษย์คือการทำจิตให้

นิ่งและแข็งแรง ให้มีสติทุกย่างก้าว นี่คือสิ่งวิเศษที่สุดที่ศิษย์ได้รับมาจากการปฏิบัติมา เกือบ ๑ เดือนที่ผ่านมา เพาะปลูก รดน้ำ พรวนดิน เพื่อให้เป็นต้นกล้าอีกต้นที่ออกไปสู่สังคมครับ โดยผ่านโครงการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังหลักสูตรสัคคสาสมาธิ ยกใจสู่สวรรค์

ศิษย์อยากขอบคุณ คนแรกพระพรหมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) ผู้คิดค้นวิชาสัคคสาสมาธิ ประสิทธิ์ประสาทออกมาเป็นหลักสูตรสัคคสาสมาธิให้กับผู้ต้องขังในเรือนจำทั่วประเทศ ที่เมตตาเห็นความทุกข์ยากและขัดเกลาพัฒนาจิตใจของผู้อยากกลับตัวเป็นดี พร้อมกลับไปใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีสติ ให้สมกับที่หลวงพ่ออุทิศทั้งชีวิตอยากให้ศิษย์ทุกคนพบความสุขแบบถาวร คนต่อมา ศิษย์ดีต้องมีครู ขอบคุณท่านอาจารย์ทุกท่านที่สละเวลาอันมีค่าเข้ามาถ่ายทอดวิชาสมาธิแบบถูกต้อง โดยไม่มีค่าจ้างอะไร ศิษย์ขออานิสงส์ของคุณความดีให้กลับไปหาท่านทุกท่านด้วยเทอญ ขอขอบคุณพี่เลี้ยง ทุกคนที่มีส่วนร่วมในโครงการครั้งนี้ สุดท้ายนี้ศิษย์จะนำคำสอนของหลวงพ่อมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อาจจะใช้การนั่งสมาธิแบบง่ายตามคำแนะนำเพื่อสะสมพลังจิตและเราได้บุญด้วยครับ ถ้าหากมีโอกาสศิษย์จะเข้าไปอบรมเหมือนกับท่านอาจารย์ที่ท่านทำ เช่นกันครับ

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

โรคหายเมื่อทำสมาธิ

ธรรมดาของมนุษย์โลกที่เกิดมาย่อมต้องการไขว่คว้าหาความสุข แต่ความสุขที่แท้จริงคืออะไร หรือเพียงแค่หวังอะไรแล้วสมหวังก็คิดว่านั้นคือความสุข แต่ถ้าไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ นี่แหละคือสุขและทุกข์ของคนทั่วไป เช่นเดียวกับชีวิตของผมที่เกิดขึ้น

เมื่อครั้งวัยเด็กและจำความได้ทุกๆเช้าที่ผมตื่นนอนผมเห็นแม่หุงข้าวทำกับข้าวเพื่อเตรียมใส่บาตรเป็นประจำ ทุกวันจะมีพระสงฆ์มาบิณฑบาต เมื่อวัยเด็กผมเคยบวชเป็นสามเณร นั่งสมาธิโดยที่ผมเองก็สงสัยว่า นั่งสมาธิเพื่ออะไร นั่งทำไม โดยไม่ได้คิดอะไร ตามประสาวัยเด็กและได้สึกออกมามาใช้ชีวิตของตัวเอง เมื่อเติบโต มีครอบครัวก็เหมือนว่าทุกอย่างจะเดินไปด้วยดีและมีความสุข ผมแต่งงานกับแฟน ภรรยาของผมรับราชการ ส่วนตัวผมทำธุรกิจส่วนตัว ผมกับภรรยาต่างคนต่างทำหน้าที่ตัวเองแบบเต็มที่เพื่อลูกและครอบครัว จนทำให้มีทุกอย่าง บ้าน รถ เงินทอง และหน้าตาทางสังคม แต่ชีวิตก็พลิกผันไปเมื่อผมกับภรรยาไม่ค่อยมีเวลาให้กันและกัน พร้อมกับต่างคนต่างเหนื่อยล้าจากงาน จึงทำให้พูดอะไรก็มีแต่ทะเลาะกันสุดท้ายก็หย่าร้างกันในที่สุด

จากการที่ผิดหวังในชีวิตทำให้ผมเสียใจมากและเกิดทุกข์ขึ้นในใจตลอด จึงหาทางปลดทุกข์ในใจ นั่นคือการกินเหล้าเพื่อประชดชีวิต การเที่ยวกลางคืน จนเงินทองที่เคยมีก็เริ่มหมดไป จึงเริ่มเข้าสู่วงการยาเสพติดและของผิดกฎหมายต่างๆ จนสุดท้ายก็ส่งผลให้ผมพบกับวิบากกรรมครั้งที่แย่ที่สุดในชีวิตในสิ่งที่ผมได้กระทำผิดกฎหมายบ้านเมือง นั้นคือผมถูกเจ้าหน้าที่ตำรวจ

จับและเข้ามาอยู่ในเรือนจำ การที่ผมได้สูญเสียอิสรภาพในครั้งนี้ทำให้ผมยิ่งเกิดความทุกข์มากขึ้น ไม่ว่าจะทุกข์ทางกายที่ถูกบังคับด้วยกฎระเบียบ ความเป็นอยู่ในเรือนจำจากผู้ต้องขังด้วยกันที่มีทุกรูปแบบ และทุกข์ทางใจที่คิดถึงอดีตที่ผมได้กระทำลงไป คิดถึงครอบครัว ห่วงลูกๆที่ไม่มีผู้นำครอบครัว ห่วงพ่อ ห่วงแม่ ที่แก่ชราไม่มีใครดูแล ห่วงภาระหนี้สินที่ตนเองได้ก่อขึ้น ทั้งๆที่อยู่ข้างนอกไม่เคยคิดเรื่องแบบนี้เลย ทำให้ผมมีอาการนอนไม่หลับ มีอาการปวดหัวจนเป็นโรคไมเกรนต้อง กินยาทุกวัน มีอาการหน้ามืดจากโรคเบาหวานโรคความดัน สารพัดโรคได้เกิดขึ้นเพราะความเครียด และ ไม่กินข้าว จนน้ำหนักลงเกือบ 15 กิโลกรัม จนเพื่อนผู้ต้องขังทักว่าเป็นโรคระยะสั้น บ้างก็ว่าไม่รอดแน่ จนผมไม่อยากจะพูดคุยกับใคร จนบ้างครั้งคิดอยากจะฆ่าตัวตายให้รู้แล้วรู้รอดไปเลย

จนมาช่วงเดือน มิถุนายน - กรกฎาคม 2562 ทางเจ้าหน้าที่เรือนจำได้ประกาศว่าจะมีโครงการ การอบรมหลักสูตร สัคคสาสมาธิ ให้แก่ผู้ต้องขังมีเพื่อนผู้ต้องขังที่นอนห้องขังเดียวกับผมเล่าให้ฟังว่าเป็นโครงการที่ดีมากทำให้จิตใจของเราที่มีทุกข์สามารถคลายทุกข์ได้ และถ้าใครตั้งใจปฏิบัติจะมีเรื่องปาฏิหาริย์เกิดขึ้น ซึ่งเกิดขึ้นกับผู้ต้องขังหลายคนจากทุกๆรุ่นที่ผ่านมาผมจึงตัดสินใจสมัครเพื่อ

เข้ารับการอบรม“สัคคสาสมาธิ”ตามที่เพื่อนได้แนะนำเพราะเวลานั้นผมคิดถึงแต่ทำอย่างไรให้ตนเองได้พ้นทุกข์ทางใจได้ เพราะมันทรมานผมมากในการทำสมาธิของผมช่วงแรกตามแนวทางการปฏิบัติของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร ท่านให้ใช้คำบริกรรม คำว่า พุธโธ วางไว้ที่ฐานจิต และถามว่าใครคือผู้รู้ ระหว่างปฏิบัติสมาธิในช่วงแรกหรือสัปดาห์แรก พอผมหลับตาลงความคิดฟุ้งซ่านเริ่มไหลเข้ามา คิดฟุ้งซ่านถึงเรื่องอดีตที่เลวร้ายเรื่องที่ทะเลาะกับภรรยา คิดถึงครอบครัวทุกคน คิดห่วงลูกๆ ห่วงพ่อ ห่วงแม่ ห่วงทุกอย่างที่ตนเองได้ทำไว้ ยิ่งทำให้ปวดหัวมากขึ้น มีทั้งอาการเจ็บปวด เมื่อย ผมต้อง

พบเจอกับอาการเหล่านี้ในระยะแรกจนทำให้เกิดความท้อแท้ในการปฏิบัติ คิดอยากจะเลิกทำ แต่ผมก็มานึกถึงคำสอนของพระอาจารย์หลวงพ่อ และอาจารย์ที่มาบรรยายว่า เราต้องมีความเชื่อความศรัทธา มีความอดทน รู้จักการปล่อยวางกับความทุกข์ ความทุกข์ ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใดๆทั้งสิ้น มีแต่จะแผดเผาจิตใจและร่างกายให้แย่ลง เราจะแบกความทุกข์ไว้ทำไม ไม่มีสิ่งใดแก้ไขความทุกข์ได้นอกจากใจเราเอง และวางกุศโลบายในการปฏิบัติ เพราะจิตใจเราไม่นิ่ง ผมจึงวางกุศโลบายในใจตนเอง บอกกับตัวเองว่าหากเราชนะใจตัวเองไม่ได้แล้วจะไปชนะใจคนอื่นได้ยังไง ประกอบกับกับความเพียรที่ว่าจะไม่ยอมปล่อยให้สติขาด เมื่อสติขาดหลงปรุงแต่งและส่งจิตออกนอก ก็ใช้คำบริกรรม พุทโธ เป็นตัวดึงสติกลับ

ผมตั้งใจปฏิบัติมากในสัปดาห์ที่ 2 ได้ปฏิบัติทั้งในชั่วโมงที่เรียนในเวลากลางวัน และปฏิบัติในช่วงเวลากลางคืน ตื่นนอนเวลา ๐๔.๓๐ นั่งสมาธิถึง 6 โมงเช้า และก่อนนอน 3 ทุ่มถึง 4 ทุ่ม ทุกวัน หากมีเวลาว่างก็จะปฏิบัติ 5 นาที ถึง 10 นาทีก็ทำ ผมแปลกใจมากถึงความเปลี่ยนแปลงในใจผมและต่อร่างกายผม ผมมีความสุขสงบอย่างบอกไม่ถูกเมื่อได้นั่งสมาธิ สมาธิค่อยๆ เปลี่ยนผมจากคนที่เครียดมาก จากคนที่นอนไม่หลับ ปวดหัวจนต้องกินยาทุกวัน สารพัดโรคที่เคยเกิดขึ้น ไม่ค่อยกินข้าว จนร่างกายผอม คนที่ไม่อยากจะพูดคุย กับใคร คนที่คิดอยากจะฆ่าตัวตาย แต่ปัจจุบันสมาธิสร้างความเย็นให้เกิดขึ้นในจิตผม เปลี่ยนผมเป็นคนใหม่ หรือผมอาจจะพูดได้ว่าผมตายแล้วเกิดใหม่ เพราะจากการทำสมาธิจากหลักสูตรของพระเดชพระคุณ พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร) ผมมีความอดทนกับทุกอารมณ์ที่เข้ามากระทบ มีเหตุผลกับทุกเรื่องที่เจอ มีเมตตาจิตเกิดขึ้นกับตัว ใครจะเชื่อว่าสมาธิจะเปลี่ยนผมได้ขนาดนี้ ผมเองก็ยังแทบจะไม่เชื่อตัวเองเลยว่าผมจะเป็นได้ เมื่อเห็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงกับตัวเอง ผมปลงได้กับทุกสิ่ง ความห่วงทุกอย่างในเรื่องครอบครัวภายนอกลดลงมาก เพียงแค่รอเวลาที่ได้รับการปล่อยตัวเพื่อที่จะแก้ไขในสิ่งที่ตนเองผิดพลาด อาการปวดหัวจากโรคไมเกรนที่ต้อง

กินยาทุกวัน อาการหน้ามืดจากโรคเบาหวาน โรคความดัน สารพัดโรค ที่เกิดขึ้นในอดีต แต่ปัจจุบันโรคทุกโรคผมได้หายไป ผมมีสุขภาพทีดีมาก กินข้าวอร่อย น้ำหนักเพิ่มขึ้น ผิวพรรณดีขึ้น จนเพื่อนๆทุกคน บอกว่าเป็นคนใหม่ โรคที่นอนไม่หลับในเวลากลางคืนหายไป มีแต่หลับสบายมาก และที่สำคัญคือทำให้ผมคิดแต่เรื่องดีๆเกรงกลัวต่อบาป นี่คือคุณวิเศษที่เกิดขึ้น ทุกวันนี้ผมยังคงนั่งสมาธิแบบสม่ำเสมอเพื่อสะสมพลังจิตไว้ใช้ในชีวิตประจำวันและหากมีโอกาสได้เรียนหลักสูตรครูสมาธิผมก็อยากเรียนเพื่อจะได้เผยแพร่ให้กับคนอื่นได้รู้ถึงคุณวิเศษของสมาธิตามแนวทางของพระเดชพระคุณพระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) ต่อไป

สุดท้ายนี้ผมต้องกราบขอบพระคุณพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร ที่ได้นำวิชาสมาธิมาเผยแพร่ให้ผู้ต้องขังอย่างกระผมได้มาเรียนรู้ จนผมได้พบกับหนทางแห่งแสงสว่างและความหลุดพ้นจากความทุกข์ ในใจตน หากผมไม่รู้จักและไม่ได้เรียนหลักสูตรของพระอาจารย์หลวงพ่อในวันนั้น ผมคงไม่สามารถที่จะ เกิดใหม่ และเปลี่ยนแปลงมาเป็นบุคคลใหม่ ที่จะคิดดี จะทำความดี และอยากจะแก้ไขให้ตนเองเป็นคนดี ในสังคมต่อไปหลังจากที่พ้นโทษออกจากสถานที่เรือนจำแห่งนี้

ในโอกาสอายุวัฒนมงคลครบรอบ 100 ปี ของพระเดชพระคุณธรรมมงคลญาณ พระอาจารย์ หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร ในวันที่ 7 มกราคม 2563 ขอตั้งจิตอธิฐานให้หลวงพ่อมีสุขภาพแข็งแรงยิ่งขึ้นต่อไป ขอคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลกนี้ จงดลบันดาลอภิบาลปกป้องคุ้มครองให้ พระเดชพระคุณธรรมมงคลญาณ พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร เป็นร่มโพธิ์ใหญ่ เป็นร่มไทรทองของหมู่สรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นแสงประทีปส่องสว่างทางปัญญา ให้คนที่มีทุกข์ จงหลุดพ้นจากความทุกข์ ตราบนานเท่านาน สาธุ

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

อยู่ได้เพราะ ได้เรียนสมาธิ

ความมืดมน ปัญหารุมเร้า หมดหนทางแก้ไข ล้มเหลว พังทลายในธุรกิจที่เคยเป็น ความสะดวกสบายมลายหายสูญ ครอบครัวได้รับความลำบาก ชีวิตตกต่ำถึงขีดสุด ต้องโทษอาญาพิพากษา ๗๔ เดือน เป็นบุคคลล้มละลาย

จากชีวิตเริ่มต้น จบจากมหาวิทยาลัยปิดที่มีชื่อ เรียนจบได้ทำงานบริษัทอยู่ ๔ ปี ได้รับความสำเร็จ จึงลาออกมาเปิดบริษัทของตนเอง ไม่นานบริษัทก็มีการเจริญเติบโตเป็นลำดับ พร้อมหนี้สินก็โตตาม เพราะความประมาทในการดำรงชีวิต ขยายงานมากเกินตัว ขาดการวางแผนที่ดี ขาดความรู้ทางการเงิน ครั้นเจอวิกฤติเศรษฐกิจ บริษัทขาดทุน และขาดสภาพคล่อง มีหนี้สินสูงเกินกำลัง จึงขายสินทรัพย์ทั้งหมด ปิดบริษัทเพื่อชำระหนี้ แต่ก็ชำระไม่หมดจึงถูกฟ้องอาญา จองจำ ขาดอิสระภาพ เครียด กังวล กินไม่ได้นอนไม่หลับ ล้มป่วย คิดว่าเอาชีวิตไม่รอดเป็นแน่

วันหนึ่งเป็นเหมือนช่องทางแห่งแสงสว่างเข้ามาในชีวิตที่มืดดำ ได้สมัครเข้าอบรมโครงการสัคคสาสมาธิ ผมตั้งใจเรียนรู้จากครูสมาธิ ฟังทุกเทปบรรยายของพลวงพ่อ ปฏิบัติสมาธิเดินจงกรม แผ่เมตตา สิ่งแรกที่รับรู้จากการปฏิบัติคือ ความปวด เมื่อยอย่างมาก ๆ แต่ก็พยายามอดทน ภาวนาได้ ๒ สัปดาห์ ความปวดเมื่อยค่อยคลาย ลืมความวิติกังวลไปเลย เกิดความเบาสบาย สงบ ระงับได้ดีขึ้นเป็นลำดับ และรักการปฏิบัติเวลาเช้ามืดทุกวันตั้งแต่ครั้งนั้นเป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน

คุณวิเศษของสมาธินั้น ทำให้ตั้งหลักของจิตใจได้ โดยกลับมาอยู่กับตัวเอง สงบ ปล่อยวาง มีสติ มีเป้าหมายในชีวิตขึ้นมา สร้างความดี มีความอดทน

อดกลั้น มีความสุขในปัจจุบันตามอัตภาพ ไม่คิด, พูด, ทำที่จะกระทบกระทั่งกับเพื่อนผู้ต้องขัง ไม่รู้สึกอึดอัดในที่แออัด อยู่ร่วมกันหมู่มาก อาบน้ำ กินข้าวพร้อมกันหลายพันคน นอนหลับได้ ไม่กังวลฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รวมกันนับสิบคน เป็นผลมาจาการอบรมครั้งนั้น จึงตั้งใจศึกษาธรรมะ ปฏิบัติสมาธิตามแนวทางหลวงพ่อ ได้รับโอกาสจากหัวหน้าฝ่ายการศึกษาและพัฒนาจิตใจให้เป็นครูผู้ช่วยสอนธรรมศึกษาชั้นตรี,โท,เอก ผมจึงใช้โอกาสนำหลักการอบรมสัคคสาสมาธิมาใช้ก่อน ทำการสอนโดยนำบูชาพระรัตนตรัย อาราธนาศีล อธิษฐานจิต นั่งสมาธิ ๕ นาทีทุกครั้ง ทำให้ผลการสอบธรรมศึกษาสนามหลวงสอบผ่านมากกว่า ๙๐% ทั้งสามชั้นเรียนเป็นศูนย์สอบที่มีนักศึกษาสอบผ่านมากที่สุดในประเทศในปีการศึกษา ๒๕๖๑ ผมตั้งจิตอธิษฐานของให้มีวาสนา หลังพ้นโทษขอได้ไปกราบหลวงพ่อและเรียนอาจาริยสาสมาธิ ถวายงานหลวงพ่อเพื่อจะได้เป็นประโยชน์กับเพื่อนผู้ต้องขัง เช่นที่ผมได้มีโอกาสศึกษาฝึกฝนตนเองจนเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญที่สุดครั้งหนึ่งในชีวิตของผม

กราบถวายพรให้พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร มีสุขภาพแข็งแรง เป็นมิ่งขวัญหลักชัยของลูกศิษย์ตราบนานเท่านาน

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

แก้ปัญหาด้วยปัญหา และสันติวิธี

ขอกราบนมัสการ พระพรหมมงคลญาณ วิ.(หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) กระผมมีประสบการณ์ที่บ่งบอกถึง "คุณวิเศษของการทำสมาธิ" เริ่มต้นเดิมที่ผมเป็นคนที่ใจร้อนคนนึง ที่ใช้ชีวิตในสังคมไปวันๆ ทำอะไรทำลวกๆ ไม่มีความคิด ไม่เคยทบทวนสิ่งที่ตัวเองทำว่ามันถูกหรือผิด ไม่เคยวางแผนอะไรในชีวิตสักอย่าง ชีวิตประจำวันก็มีแต่เรื่องผิดๆ ไร้สาระ จนตัวผมเองต้องถูกตำรวจจับ เข้ามาอยู่ในเรือนจำ แม้ตัวเองจะเข้าอยู่ในเรือนจำก็ยังใจร้อน ยังติดนิสัยแย่ๆ ทำผิดก็ยังโทษคนอื่นว่าทำให้เราต้องถูกตำรวจจับ ทั้งๆที่เป็นการกระทำของตัวผมเอง บางครั้งผมก็ป่วยเพราะความเครียดที่สะสมอยู่ จนกระทั่งมีโครงการสัคคสาสมาธิ ผมยอมรับตามตรงเลยว่า ตอนแรกที่สมัครผมต้องการแค่วุฒิมาไว้เพื่อสิทธิประโยชน์ของตัวเองเท่านั้น ผมก็เลยสมัครเรียนไป ความเข้าใจในการเรียนสมาธิของผมก็คือการนั่งเฉยๆ หรือเข้าใจง่ายๆ ว่า ผู้รู้จักการทำสมาธิ แต่ไม่เข้าใจความหมายและประโยชน์ในการทำสมาธิ เริ่มเรียนจนวันแรกผมก็ยังไม่เข้าใจว่าอะไรสมาธิ และเราทำไปเพื่ออะไร จนกระทั่งไปถึงเนื้อหา ความหมายของการทำสมาธิ คือการดูอารมณ์ของตนเองเพื่อแก้ไขอารมณ์หนึ่งสู่อารมณ์หนึ่ง และประโยชน์ของการทำสมาธิที่ช่วยพัฒนาร่างกายและจิตใจ จนถึงปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต ทำให้ผมเริ่มตั้งใจเรียน ตั้งใจปฏิบัติ เพราะความอยากรู้ว่า "การทำสมาธิ" สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างที่ครูสมาธิและหลวงพ่อพูดไว้จริงแท้แค่ไหน ผมเริ่มต้นจากฟัง,ดู,จด และปฏิบัติตาม ช่วงแรกปฏิบัติไปใจก็คิดไปว่าจะได้อะไร และจะได้จริงหรือ แต่ผมก็ยังปฏิบัติการทำสมาธิไปอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เมื่อศึกษาและปฏิบัติทำไปได้ระยะหนึ่ง ก็เกิดเหตุการณ์ที่น่าแปลก

ใจ คือผมจำไม่ได้ว่าคำถามที่เคยเกิดขึ้นในใจระหว่างการทำสมาธิ คำถามเหล่านั้นหายไป ตั้งแต่เมื่อไหร่และหายไปตอนไหน ซึ่งผมจำไม่ได้ และต่อมาผมก็ได้คำตอบจากบทเรียนที่ว่าด้วยการหยุดบริกรรม สาเหตุที่เกิดขึ้นเพราะของผมเริ่มเข้าสู่อารมณ์สงบ การทำสมาธิเริ่มเปลี่ยนนิสัย เริ่มพัฒนาจิตใจ เริ่มกรองอารมณ์ของผมให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น จากคนที่เห็นแก่ตัว คนใจร้อน ตอนนี้จะทำอะไรก็ต้องคิดถึงความถูกต้องและส่วนรวมเป็นหลัก เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาแก่ตนเองและคนรอบข้าง จากคนที่เคยท้อแท้กับการทำความดี คิดทำดีก็ไม่เห็นจะได้ดีสักที เผลอๆ ทำดีไปก็ได้รับความร้อนตามมา ในทางกลับกันคนทำชั่ว ทำสิ่งไม่ดี ร่ำรวยเงินทอง แล้วได้ดีก็มีมากมายอยู่ทั่วไป หลังจากที่ได้เรียนและศึกษาการทำสมาธิแล้ว ก็ทำให้ผมเข้าใจถึงแก่นแท้ของการทำความดี การทำความดีก็เปรียบเหมือนการทำสมาธิที่หลวงพ่อได้พูดในเทปบรรยายไว้ว่า จากเด็กว่าจะโตเป็นผู้ใหญ่ที่บรรลุนิติภาวะต้องใช้เวลาถึง ๒๐ ปี การทำสมาธิก็เช่นกัน ต้องมีความพร้อมในการดำเนินสติไปตามขั้นตอนหลายครั้งและต้องใช้เวลา เช่นเดียวกับการทำความดีก็ต้องทำหลายๆ ครั้งและต้องใช้เวลา ทำด้วยความเชื่อมั่นและความศรัทธาในความดี หลังจากเรียนจบหลักสูตรสัคคสาสมาธิ ผมได้นำมาปฏิบัติต่อ “คุณวิเศษจากการทำสมาธิ” ที่ผมได้รับก็คือ ทำให้นอนหลับง่ายขึ้น มีสติรู้คิด และทบทวนสิ่งต่างๆ ก่อนจะลงมือทำ ทำให้ผมมีพฤติกรรมและนิสัยที่พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น และยังทำให้ร่างกายและจิตใจของผมได้พักผ่อนจากการทำสมาธิ นี่แหละครับคุณวิเศษของสมาธิที่ผมได้รับ สิ่งที่ผมประสบมาอาจจะไม่ยิ่งใหญ่อะไร แต่สำหรับแล้วมันคือการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่ผมรู้สึกดีที่สุดในชีวิต ท่านผู้อ่านและผู้ที่ได้รับฟังเรียงความของผม หากท่านไม่เคยทำสมาธิหรือเคยทำบ้างเป็นครั้งคราว ผมอยากให้ทุกท่านลองทำสมาธิทุกวัน ครั้งละ ๕-๑๐ นาที ก็ได้ เลือกเวลาตามความเหมาะสมของท่าน ไม่ว่าจะก่อนนอนหรือหลังจากตื่นนอน ตามความสะดวกของแต่ละท่าน การทำสมาธิสามารถแก้ไขความวุ่นวาย อุบัติเหตุ การทะเลาะ

วิวาท และปัญหาต่างๆ ในสังคมและประเทศให้ลดน้อยลงได้ เพราะสมาธิทำให้ผู้ที่ปฏิบัติมีสติ ความรู้สึกนึกคิดผิดชอบชั่วดี ก็จะสามารถแก้ไขปัญหาด้วยปัญญาและสันติวิธี จะส่งผลให้อุบัติเหตุและการทะเลาะวิวาทต่างๆในสังคมลดน้อยลงได้ คุณวิเศษของสมาธินั้นยังมีอีกมากมายนับประการ ที่บอกเล่าถึงคุณประโยชน์แก่ผู้ที่ทำสมาธิ คนรอบข้าง และสังคมที่จะได้รับประโยชน์จากการทำสมาธิ ผมหวังว่าเรื่องราวประสบการณ์คุณวิเศษของการทำสมาธิที่ผมได้เขียนจะเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงและใช้ชีวิตให้ดีขึ้นกับผู้อ่านและผู้ที่ได้รับฟังเรียงความของผมไม่มากก็น้อย สุดท้ายนี้ผมขอกราบขอบพระคุณ พระพรหมมงคลญาณ วิ. (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) ที่ได้รวบรวมประสิทธิ์ ประสาทวิชาและความรู้เกี่ยวกับการทำสมาธิและนำมาเผยแพร่ให้ลูกศิษย์และผู้มีใจศึกษาเกี่ยวกับการทำสมาธิให้มีความรู้และความเข้าใจง่ายยิ่งขึ้น และขอบคุณท่านอาจารย์ ครูสมาธิที่เข้ามาบรรยายให้ความรู้แก่ผู้ต้องขังภายในเรือนจำหรือทัณฑสถาน จนกระทั่งตัวผมเองได้รับคุณวิเศษของการทำสมาธิและการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ทางอารมณ์และทางจิตใจให้ดีขึ้นครั้งนี้ ขอขอบพระคุณหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร และอาจารย์ผู้บรรยายทุกๆ ท่านครับ

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

“ชีวิตคนเรานั้นสั้นนัก”
เงินทองมีมากแค่ไหน ก็ไม่สามารถเอาไปได้
บาปและบุญต่างหากที่อยู่กับเรา ทุกภพทุกชาติ

ข้าพเจ้าระลึกถึง คุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ จงมาดลบันดาล ให้ใจของข้าพเจ้า จงรวมลงเป็นสมาธิ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ พุทโธ พุทโธ

ก่อนที่ผมจะนั่งสมาธิ ผมต้องกล่าวคำอธิษฐานก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง เรามารู้จักกับขั้นตอนการทำสมาธิกันก่อน เราจะต้องรู้ก่อนว่า การทำสมาธิได้ได้ ๔ อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง หรือนอน ส่วนใหญ่แล้วตามแบบฉบับของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ จะใช้เดินกับนั่งสองอย่างในการทำสมาธิ ลำดับต่อมา คือรู้ถึงฐานจิต ฐานจิตจะมีอยู่ทั้งหมด ๓ ฐาน ฐานที่ ๑ คือหน้าผาก ฐานที่ ๒ คือหัวใจ ฐานที่๓ คือสะดือ ลำดับต่อไป คือคำบริกรรม เราจะบริกรรมคำว่าพุทโธ จากนั้นเราจะเริ่มต้นที่การนั่งขัดสมาธิ ให้เราค่อยๆ หลับตา และบริกรรม คำว่าพุทโธ กำหนดฐานจิต มีหน้าผา หัวใจ สะดือ ให้เราเลือกฐานใดฐานหนึ่ง เมื่อเราเลือกได้แล้ว ให้เราบริกรรมคำว่า พุทโธ ไปเก็บไว้ที่ฐานจิต เราบริกรรมไปสักพัก ให้เราถามในใจว่าใครคือผู้รู้ แล้วให้กลับมาบริกรรมคำว่าพุทโธต่อไปเรื่อยๆ

ย้อนกลับมาที่ตัวผม ก่อนที่จะมารู้จักกับสมาธิของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ ตอนนั้นเป็นการติดคุก ครั้งที่๒ และใกล้ที่จะกลับบ้านน่าจะเดือน

ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๗ ก่อนที่ผมจะกลับบ้านได้มีโครงการวิทิสาสมาธิ แต่ผมไม่ได้ไปร่วมโครงการ เพราะพรุ่งนี้จะได้กลับบ้านแล้ว ก็เลยไม่ได้ไปร่วม พอกลับบ้านไปแม่ของผมก็ได้แม่ครัว อยู่ที่วัดใกล้บ้าน วัดนั้นมีคอร์สปฏิบัติธรรมด้วย ผมก็ไปช่วยแม่แต่ไม่ได้สนใจอะไร จึงหันไปเล่นยาเสพติด เพราะอะไรใจเรารู้ดีกว่าใคร จนผมได้กลับเข้าอยู่ ณ ที่เดิม เป็นครั้งที่ ๓ ผมโดนโทษคดียาเสพติดโทษ ๑๐ ปี ๖ เดือน ผมเครียดมาก ผมอยู่ในนี้ ผมได้อยู่ห้องธรรมะหรือห้องปฏิบัติธรรม พออยู่มาสักพักก็มีโครงการสัคคสาสมาธิ ผมได้ขึ้นมาเรียนเป็นชุดแรก ก่อนที่ผมจะเรียนกับหลวงพ่อ ผมเครียด คิดแต่เรื่องข้างนอกเรือนจำ ไม่อยากจะทำอะไรเลย พอได้เริ่มเรียนสัคคสาสมาธิ ไม่เครียด มีสติมากขึ้น นอนก็หลับง่าย ไม่คิดมาก ใจเย็นขึ้น เปลี่ยนไปเป็นคนละคน ตอนแรกก็ไม่อยากเรียนสัคคสาสมาธิเพราะโทษเยอะไม่รู้จะเรียนไปทำไม กลับมาคิดตอนนี้ ถ้าวันนั้นไม่ได้รู้จักกับสิ่งที่ดีที่สุดที่พระอาจารย์หลวงพอนำมาให้ ป่านนี้ผมคงคิดมาก เครียดเตลิดไปไหนแล้วก็ได้ หมายถึงใจนะตอนนั้น หลังจากนั้นผมก็ขึ้นมาเรียนสัคคสาสมาธิอีก ๒ครั้ง รวม ๓ ครั้ง ถ้าย้อนกลับไปได้ก่อนที่ผมจะพ้นโทษรอบ ๒ ถ้าผมได้เรียนโครงการวิทิสาสมาธิ ผมเชื่อว่าผมไม่ได้กลับมาอยู่ในนี้อีกแน่นอน ผมยังเสียดายอยู่ถึงทุกวันนี้เลยครับ คงเป็นกรรมของผมเองที่ทำไว้ คิดอีกแง่นึงดีเสียอีกที่ผมได้มาเจอวิชาสมาธิของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์

กลับมาปัจจุบันบ้าง ตอนนี้ผมได้รับตำแหน่งเป็นประธานกลุ่มธรรมะ ผมกับเพื่อนได้คิดโครงการสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม เข้าพรรษา ผมก็ได้สอดแทรกการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิของพระอาจารย์หลวงพ่อเข้ามาในโครงการนี้ด้วย ผมทำกันอย่างนี้มาตลอด ๒ ปีเต็มแล้ว แต่ก่อนหน้านี้ ๒ ปีกว่า ที่เรือนจำพวกเราก็ทำสมาธิมาตลอด ผมอยากให้ทุกคนได้ทำสมาธิ สะสมพลังจิตไว้เยอะๆ เพราะต่อไปเมื่อครั้งที่เราได้พ้นโทษไปแล้วจะได้มีสติดำรงชีวิตภายนอกต่อไป ถามตัวเองว่าปฏิบัติธรรม ทำสมาธิ อยู่ตอนนี้ในนี้ได้อะไร

บ้าง ผมนั้นรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง ผมจะยกตัวอย่างสัก ๒ อย่าง ตื่นเช้าลงห้องมาอย่างแรก คือลูกกุญแจ ตู้ล็อคเกอร์ของผมจะมีหลายดอก เมื่อก่อนหยิบดอกไหนได้ไขหมดไม่เจอสักที พอมีสมาธิเข้ามาในชีวิตหยิบกุญแจขึ้นต้องดูก่อนว่าใช่ดอกนี้หรือป่าวถึงไขนี่คือการเปลี่ยนแปลงอย่างที่ ๑ อย่างที่ ๒ รองเท้าของผู้ต้องขังในนี้เยอะมาก พอวางไว้เช้าลงห้องมาลืมแล้วไว้ตรงไหน ลืมอย่างนี้ประจำ พอทำสมาธิ ปฏิบัติธรรม ตื่นเช้าลงจากห้องมาเดินมาหยิบทีเดียวเจอเลยครับ ผมอยากให้เพื่อนผมที่อาชีพค้ายาผิดกฎหมายที่อยู่ข้างนอกได้เรียนวิชาสัคคสาสมาธิบ้าง เพราะกลุ่มคนที่อยู่จุดนั้นร้อยละ ๑ คน ที่จะทำบุญ ทำสมาธิ ปฏิบัติธรรม หรือร้อยละ ศูนย์คน ผมอยากให้คนกลุ่มนี้ได้มีโอกาสได้ศึกษาสมาธิ เพราะแท้ที่จริงแล้ว เงิน ทอง หามาได้แต่เอาไปไม่ได้สักอย่าง นอกจากบาปกับบุญที่จะเอาไปได้ เพราะฉะนั้นผมอยากให้คนกลุ่มนี้ได้สะสมพลังจิต จะได้เอาไว้ในชีวิตประจำวันไม่เดินหลงทางผิดเหมือนอย่างตัวผมที่เคยหลงผิด เพราะ “ชีวิตคนเรามันสั้นนัก”

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

อยากได้ใจสะอาดต้องกรองด้วยสมาธิ

สมาธิ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญของการดำรงชีวิตเป็นอย่างมาก เนื่องจากมนุษย์มีอารมณ์เป็นตัวบงการให้มนุษย์กระทำสิ่งต่างๆ ออกมาโดยมีอารมณ์เป็นตัวควบคุม มนุษย์ส่วนมากไม่ค่อยรู้จักควบคุมอารมณ์ หรือเฝ้าดูอารมณ์ที่ผุดขึ้นมาในใจที่มีมากมาย ไม่เคยกลั่นกรองอารมณ์ของตัวเอง ใจของมนุษย์เปรียบเหมือนน้ำในคลองที่มักจะมีสิ่งสกปรกเจือปนอยู่ หากเราต้องการที่จะให้น้ำคลองสะอาด เราต้องการกรองสิ่งสกปรกออกเหลืออยู่แต่น้ำที่สะอาด ในมนุษย์ก็เช่นกัน อารมณ์ต่างๆ ก็เปรียบเหมือนสิ่งสกปรกที่เจือปนอยู่ในใจ หากเราต้องการให้ใจปราศจากอารมณ์ก็ต้องทำการกลั่นกรองอารมณ์ให้เหลืออยู่เพียงอารมณ์เดียว และการที่จะกรองอารมณ์ได้นั้น คือ เราต้องทำสมาธิ

กราบนมัสการพระอาจารย์เจ้าค่ะ ข้อความที่ศิษย์จะเขียนบรรยายและบอกเล่าถึงคุณประโยชน์จากการทำสมาธิดังต่อไปนี้ เป็นเรื่องจริงที่ศิษย์ได้สัมผัสกับตัวเอง ศิษย์ต้องนำเรียนก่อนว่า ศิษย์เป็นคนที่อารมณ์ค่อนข้างร้อน เป็นคนที่มักจะเก็บเอาเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง เรื่องเล็ก ๆ น้อยๆ มาคิด จนตัวเองต้องเป็นทุกข์ เกิดเป็นความนึกแค้นแบบนี้จึงทำให้ติดอยู่ในใจ และสิ่งเหล่านี้ที่ติดอยู่บั่นทอนความสุขของศิษย์มาโดยตลอด ศิษย์ต้องออกแสวงหาความสุขให้กับตัวเองโดยที่ไม่มีสติ ไม่รู้เลยว่าสิ่งที่เราคิดว่ามันความสุขเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นสิ่งที่จะทำลายศิษย์ในวันข้างหน้า และวันนั้นก็มาถึง ศิษย์ต้องไร้ซึ่งอิสระภาพเป็นเวลาสองปีกว่า และตอนนี้ศิษย์ก็อยู่รับโทษมาครึ่งหนึ่งแล้ว แต่การที่ศิษย์ต้องไร้ซึ่งอิสระภาพนั้นก็ไม่ทำให้ศิษย์คิดได้เลย เอาแต่โทษคนอื่นจมอยู่กับความแค้นมาโดยตลอด และมันก็ส่งผลถึงการใช้ชีวิตข้างในนี้ ทำให้

ศิษย์ไม่มีความสุข ไม่เกิดปัญญาที่จะดำรงชีวิตต่อไป จนวันนึงศิษย์ก็ได้ทราบข่าวว่าจะมีการอบรมหลักสูตรสัคคสาสมาธิ แค่ศิษย์ได้ยินคำว่า สมาธิ ศิษย์ก็นึกถึงความสงบ จึงสมัครเข้าเรียนหลักสูตรนี้ แต่ตอนแรกศิษย์ก็กังวลเพราะศิษย์เป็นคนที่สมาธิสั้น อยู่นิ่งได้ไม่ค่อยนาน แต่ศิษย์มีความศรัทธาและมีความเชื่อมั่นว่าสิ่งที่ศิษย์ตัดสินใจลงเรียนหลักสูตรนี้มันจะส่งผลดีต่อชีวิตของศิษย์ และศิษย์ก็คิดถูกเพราะแค่วันแรกที่คณะอาจารย์พูดเกี่ยวกับสมาธิ มันทำให้ศิษย์คลายข้อสงสัยที่ศิษย์สังสัยมาโดยตลอด และยิ่งภาคปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ โดยมีการวางฐานจิต และมีการบริกรรม โดยใช้คำบริกรรมว่า พุทโธ ศิษย์ได้ปฏิบัติการเดินจงกรม ในช่วงแรกที่ได้ทำเกิดการต่อต้านสมาธิหลายอย่าง แต่ศิษย์ก็อดทนจนอาการเหล่านี้ไม่ค่อยมี และจากที่ศิษย์ได้ตัดคำบริกรรมขณะเดินจงกรม ศิษย์มีความรู้สึกว่ามีอาการหูอื้อไม่ค่อยได้ยินเสียงรอบตัวแต่ศิษย์มีความรู้สึกอยู่ตลอดเวลา เกิดความสงบอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แต่ความสงบนี้อยู่กับศิษย์ไม่ไม่กี่นาทีศิษย์ก็เข้าสู่สภาวะปกติ แต่ศิษย์ชอบการนั่งสมาธิแม้ช่วงแรกจะขาเหน็บ ขาชา คันตามบริเวณใบหน้าแต่ศิษย์มีความเชื่อว่าถ้าเราไม่ไปใส่ใจ อาการเหล่านี้ก็จะหายไปเองและก็เป็นแบบนั้นจริงๆ ในขณะที่ศิษย์เริ่มทำสมาธิ เริ่มบริกรรมไปเรื่อยๆ พักใหญ่ศิษย์ก็ตัดคำบริกรรม สักพักหูเริ่มอื้อ เกิดความสงบ ศิษย์ไม่เคยเห็นนิมิตเลยเห็นแต่ความมืด มีแสงเล็กน้อย แต่ศิษย์รู้สึกชอบมาก คล้ายกับว่านอนหลับไร้ซึ่งความคิด อารมณ์ต่างๆ แต่ศิษย์มีความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่แน่ใจว่าคือการเข้าภวังค์หรือป่าว แต่กลับเข้าสู่สภาวะปกติก็ตอนเสียงกระดิ่งดัง ครบเวลาที่กำหนดไว้พอดี และเวลาที่ศิษย์จะเข้านอน ศิษย์ลองนั่งสมาธิเป็นเวลาห้านาทีแล้วก็เข้านอน รู้สึกว่าทำสมาธิก่อนนอนทำให้ศิษย์หลับสบาย ไม่ฝันถึงอะไรเลย พอตื่นขึ้นมาก็รู้สึกสดชื่น ศิษย์ไม่ได้คาดหวังจะทำสมาธิให้ถึงขั้นบรรลุธรรม แค่ต้องการนำสมาธิมาปรับใช้ในการดำรงชีวิตให้ตัวศิษย์มีสติในการทำสิ่งต่างๆ เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ

แม้ตอนนี้ศิษย์ยังไม่ชำนาญในการทำสมาธิ แต่ศิษย์เชื่อว่าถ้าศิษย์มีความพยายามและมีความสม่ำเสมอศิษย์ก็จะเข้าใจสมาธิมากขึ้น และศิษย์ก็อยากจะขอบพระคุณพระอาจารย์ที่มีเมตตาต่อคนที่เคยเดินทางผิด ถ้าศิษย์ไม่รู้จักสมาธิอย่างแจ่มแจ้งศิษย์ก็คงจะยังเป็นบุคคลที่ไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ คงจะถูกความคิด ถูกอารมณ์ชักจูงไปทำสิ่งต่างๆ โดยไม่มีสติ ขาดการยับยั้งชั่งใจ และอาจนำพาซึ่งความทุกข์และผลเสียต่างๆ ที่ตาม

การที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ คงมีปัจจัยหลายอย่างที่สรรค์สร้างเราขึ้นมา การดำรงชีวิตให้เป็นสุขว่ายากแล้ว การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบได้นั้นยากกว่า เพราะวันใดที่เราขาดสติในการใช้ชีวิต ความขุ่นมัวที่เกิดจากอารมณ์ก็จะผุดขึ้นมาในใจเราทันที และมันก็จะส่งผลต่อชีวิตในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็น การเรียน การงาน และการดำรงชีวิตทุกๆ ด้านล้วนแล้วต้องการสติและปัญญาเข้ามาดำเนินให้สิ่งเหล่านี้ออกมาดี ไม่มีผลเสีย สติและปัญญาจะไม่เกิดขึ้นกับเราหากเราไม่มีสมาธิ และการทำสมาธิไม่ใช่แค่เรื่องของพระ หรือแม่ชี แต่สมาธิสำคัญกับทุกคน สิ่งเหล่านี้จะเกิดผลกับคนที่ทำสมาธิเท่านั้น เมื่อไหร่ที่เรารู้ทันความคิด รู้ทันอารมณ์ การดำรงชีวิตของเราก็จะราบรื่น สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจไม่มีใครสามารถทำให้เราเป็นทุกข์ได้ นอกจากใจของเรา ความสงบจะนำพาซึ่งสติ และปัญญา จะนำพาซึ่งแสงสว่างในการดำรงชีวิต สุดท้ายนี้ศิษย์คงจะไม่เกิดสติ ปัญญาหากไม่มีความเมตตาของพระอาจารย์ ศิษย์อยากจะขอบคุณท่านพระอาจารย์ที่ชี้นำแสงสว่างแห่งชีวิต ขอบคุณคณะอาจารย์ที่สละเวลามาให้ความรู้แก่ศิษย์ ศิษย์จะนำวิชาสมาธิไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ จะเจริญสติปัญญาทั้งทางโลกและทางธรรม กราบนมัสการพระอาจารย์เจ้าค่ะ

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

ขอให้สมาธิอยู่คู่สังคม และโลกนี้ตลอดไป

เช้าวันหนึ่งมีประกาศจากเจ้าหน้าที่รับสมัครนักเรียน “หลักสูตรสัคคสาสมาธิ” ซึ่งมีผลดีในการนำวุฒิบัตรทำพักโทษ หรือวันลดโทษได้ ข้าพเจ้าตัดสินใจสมัครโดยไม่รู้เลยว่าหลักสูตรสัคคสาสมาธิคืออะไร รู้แต่ว่าต้องเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา ข้าพเจ้าเองก็พอจะมีความรู้อยู่บ้างจากการเรียนในระดับมัธยม คิดว่าคงจะไม่ยากเกิดความสามารถ เจ้าหน้าที่บอกขั้นตอนการเข้าอบรมพอคร่าวๆ คือมีการฟังการบรรยายจากอาจารย์ นั่งสมาธิเดินจงกรม และฟังเทปจากพระพรหมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) หลวงพ่อเป็นใครข้าพเจ้าไม่เคยรู้จักมาก่อน การนั่งสมาธิข้าพเจ้านั่งได้ไม่เกิน ๕ นาที การเดินจงกรมก็ไม่เคยปฏิบัติ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องท้าท้ายกับตัวข้าพเจ้าเอง

ประโยชน์ที่ข้าพเจ้าได้รับการเข้าอบรม “หลักสูตรสัคคสาสมาธิ” โดยเริ่มมาวันแรกด้วยการฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร นั้นข้าพเจ้าก็ได้เกิความเลื่อมใส ศรัทธาในตัวของพระอาจารย์หลวงพ่อ โดยการที่พระอาจารย์นั้นได้เล่าถึงเรื่องประวัติของพระอาจารย์ ตั้งแต่แรกจากตอนที่ยังอยู่ในวัยเด็ก แล้วพระอาจารย์หลวงพ่อก็ปฏิญาณตนว่าจะอุทิศตนให้กับพระพุทธศาสนา จนมาถึงปัจจุบันพระอาจารย์หลวงพ่อได้นำวิชาสมาธิมาเผยแพร่สู่สาชุชนทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเลื่อมใสอย่างมาก กว่าที่พระอาจารย์หลวงพ่อจะได้วิชานั้นมาต้องฝ่าฟันอุปสรรคมากมาย เพราะฉะนั้นมันดีแค่ไหนแล้วที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาสอบรมหลักสูตรนี้ เมื่อข้าพเจ้าเกิดความเลื่อมใส ศรัทธาในตัวของพระอาจารย์หลวงพ่อแล้ว

ข้าพเจ้ารู้ทันทีว่าวิชาสมาธินั้นจะต้องเป็นประโยชน์แก่ข้าพเจ้าไม่มากก็น้อย ช่วงแรกในการเข้าอมรมอุปสรรคก็ย่อมมีเสมอ ความเจ็บ เมื่อย เหนื่อย หิว และอารมณ์ต่างๆ เป็นสิ่งต่อต้านการทำสมาธิ หรือสิ่งที่เรียกว่า “จุดดำ” สิ่งต่างๆ นี้เป็นอุปสรรคครั้งแรกที่เราต้องเคลียร์ให้หมดโดยการใช้ตัวกรองอารมณ์คือคำบริกรรม (พุทโธ) ก็ดีขึ้นตามลำดับ จากตอนแรกนั่งไปได้สักพัก ความเจ็บ ความเหนื่อย มันเป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้ แต่มาถึงตอนนี้มันเริ่มหายไป โดยการที่เราทำให้เกิดความชำนาญ หรือที่เรียกว่า “วสี” เมื่อความชำนาญเกิดขึ้น อารมณ์ต่างๆ ที่มันวิ่งอยู่ในหัว หรือในจิตของเรามันก็เริ่มหมดไป ด้วยการบริกรรม พุทโธ พุทโธ พุทโธ จนกระทั่งจิตนิ่ง เมื่อจิตมันนิ่ง สมาธิก็จะเกิด เมื่อสมาธิเกิดเราก็จะเกิดความสบาย สบายกายตอนที่ตื่น และสิ่งที่สำคัญคือความสบายใจ สิ่งแรกเลยสบายใจในเรื่องการบุญ เพราะว่าการนั่งสมาธิพระอาจารย์หลวงพ่อบอกว่าเป็นสร้างบุญ ไม่เพียงแค่ได้กับตัวเราเอง เรายังได้อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลเหล่านี้ให้กับผู้อื่นอีกด้วย และการนั่งสมาธิเป็นการสะสมพลังจิต และสร้างกำลังใจให้กับตัว เราสะสมพลังจิตข้ามภพข้ามชาติได้ด้วย และยังนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะว่าในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าเราจะทำอะไรเมื่อเรามีสมาธิแล้ว ความสำเร็จก็เกิดผลตามมาโดยที่เราไม่รู้ตัว แต่เรานั้นจะรู้ได้ว่าทั้งหมดเป็นผลมาจากการทำสมาธินั่นเอง เหมือนกับที่อาจารย์ผู้บรรยายเล่าเรื่องของชาวฝรั่งผู้หนึ่งที่เกือบทำให้ชีวิตของเขาเปลี่ยนไปในเวลาเพียงไม่กี่วินาที เมื่อมีสมาธิก็มีสติ เมื่อมีสติเราก็สามารถนึกถึงผลที่อาจจะตามมาทีหลัง เพราะฉะนั้นวิชาสมาธิจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องปลูกฝังให้กับทุกคน ทุกชาติ เพราะสังคมปัจจุบันผู้คนมองข้ามสิ่งเหล่านี้ ต่างพากันมองหาความสุขแค่เพียงภายนอก ทำให้เกิดการแก่งแย่งชิงดี รบราฆ่าฟัน เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการ จนมองข้ามความถูกต้อง มองไปที่ความถูกใจเป็นส่วนใหญ่ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นความสุขที่ไม่จีรังยั่งยืน แต่ทุกคนก็ยังแสวงหาไม่รู้จักจบจักสิ้น เปรียบได้กับตึกที่สูงเสียดฟ้าแต่จิตใจ

กับต่ำลง หารู้ไม่ว่าความสุขที่แท้จริงนั้นมีอยู่ในตัวของเราเอง คือการทำสมาธิ เพราะการทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบ จากการที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาสเรียนรู้วิชาสมาธิ "หลักสูตรสัคคสาสมาธิ" มาแล้วประมาณ ๑๕ วัน มีความรู้สึกว่าจิตใจของข้าพเจ้าต่างกับตอนที่ยังไม่ได้เรียนโดยสิ้นเชิง ข้าพเจ้ารู้สึกสุขใจอย่างบอกไม่ถูก แต่ก่อนนอนก็ไม่ค่อยหลับทุกวันนี้นอนหลับสบาย มีความอดทน รู้จักการให้อภัย ข้าพเจ้าบอกกับตัวเองว่าจะต้องศึกษาเรียนรู้ในเรื่องวิชาสมาธิ เพื่อจะได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมต่อไป และจะนำวิชาสมาธินี้ไปเผยแพร่ให้กับทุกคนที่ข้าพเจ้ามีโอกาสรู้จัก จะเล่าถึงคุณประโยชน์ต่างๆ ที่มีในวิชาสมาธิ เล่าถึงเรื่องพระอาจารย์หลวงพ่อ ให้คนได้รู้จัก ให้เกิดความเลื่อมใสในตัวของพระอาจารย์หลวงพ่อว่ากว่าจะได้มาซึ่งวิชาสมาธินั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะช่วยสานต่อวิชาสมาธิไม่มากก็น้อย และอีกอย่างข้าพเจ้าความรู้ยังน้อยหากเรียงความนี้เขียนผิดพลาดประการใดข้าพเจ้าขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุดท้ายนี้ข้าพเจ้าต้องขอขอบคุณกรมราชทัณฑ์ และสถาบันพลังจิตตานุภาพที่ได้จัดโครงการ "พัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง" หลักสูตรสัคคสาสมาธิ ที่สำคัญคือผู้ก่อตั้ง "สถาบันพลังจิตตานุภาพ" พระพรหมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) อาจารย์ทุกท่านที่เสียสละเวลามาให้ความรู้กับผู้ต้องขัง เจ้าหน้าที่ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน และเพื่อนๆผู้ต้องขังทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเข้าอบรมตลอดระยะเวลา ๑ เดือน ข้าพเจ้าขอสัญญาว่าจะไม่นำวิชาสมาธิไปใช้ในทางที่ผิด จะเป็นคนดีของสังคม ขอให้สมาธิอยู่คู่กับสังคม และโลกนี้ตลอดไป

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

ทั้งหมดเป็นเพราะตัวเราทั้งสิ้น

ในช่วงที่เรียนระดับประถม ทุกวันศุกร์ตอนเย็นก่อนกลับบ้านนั้น ทางโรงเรียนจะให้นักเรียนสวดมนต์ไหว้พระและนั่งสมาธิก่อนกลับบ้านทุกวันศุกร์ ซึ่งในตอนนั้นก็ทำไปตามคำสั่งคุณครูแค่นั้น ต่อมาเมื่อมาเรียนในระดับมัธยม จึงได้รู้จักกับเพื่อนๆ เพิ่มอีกสองศาสนา คือศาสนาอิสลามซึ่งเคร่งครัดมากในการปฏิบัติทำละหมาดขอพรจากพระเจ้า ผมก็ไปทำกับเขาด้วย คิดทำเพื่อสนุกไปแค่นั้น ส่วนอีกหนึ่งคือศาสนาคริสต์ ซึ่งต้องไปเข้าโบสถ์ทุกวันอาทิตย์ ผมก็ตามเพื่อนเขาไป เพื่อจะได้กินขนมและเล่นของเล่น ได้สนุกกับเพื่อนๆ เหมือนอย่างที่เคยทำและตามไปร่วมกับเพื่อนๆ ทุกศาสนาสอนเหมือนกันคือสอนให้ทุกคนเป็นดี คิดดี ทำดี ต่อมาเมื่อเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จึงได้ไปสอบเรียนต่อที่วิทยาลัยครู เมื่อจบออกมายังไม่ได้สอบบรรจุเป็นข้าราชการครูตามที่ได้เรียนมา ในระหว่างรอนั้น ผมได้ทำงานเป็นเด็กอู่ซ่อมรถ เป็นคนงานก่อสร้าง ทำเหมืองแร่ดีบุก เพื่อเก็บเงินไว้เพื่อการท่องเที่ยวกับเพื่อนปีละครั้ง และในปีนั้นผมและเพื่อนรวมเจ็ดคนด้วยกันได้ตกลงร่วมกันเพื่อมาเที่ยวงานบุญบั้งไฟ ที่เป็นงานที่มีชื่อเสียงระดับประเทศ ในปี พ.ศ.๒๕๒๑ โดยจองที่พักที่โรงแรมชั้นหนึ่งของจังหวัดในขณะนั้น ในขณะที่พักอยู่ที่โรงแรม ก็ได้ยินประกาศเสียงตามสายว่าต้องการรับสมัครสอบบรรจุครู ซึ่งในขณะนั้นรับทุกสาขาอาชีพทุกคนจึงสมัครสอบได้ และในการสอบครั้งนั้นผมได้บรรจุเป็นครู

ผมทำงานอยู่สามปี ต่อมาได้แต่งงานมีลูก ผมจึงเริ่มวางแผนเพื่ออนาคตของลูก ตั้งเป้าหาทรัพย์สินไว้ให้ลูกๆ โดยตั้งเป้าไว้ให้ได้คนละอย่างต่ำ ๑๐๐ ไร่ จึงเริ่มซื้อที่ดินสะสมทีละ ๑๐ ไร่ ๒๐ ไร่ เรื่อยมา และทำราชการ

และรับเหมาก่อสร้างมาเรื่อยๆ และในที่สุดผมก็ขายที่แปลงเล็กๆ รวมเงินเพื่อไปซื้อแปลงใหญ่ตามที่ตั้งเป้าไว้ได้สำเร็จ รวมแปลง ๑๐๐ ไร่ ได้ ๒ แปลง และ ๕๐ ไร่ได้อีกหนึ่งแปลง ปลูกยางกรีดไปแล้วในแปลงเล็ก ส่วนแปลงใหญ่ ๑๐๐ ไร่ กำลังเตรียมตัวกรีด เพราะลงทุนปลูกมาตั้งแต่ปี ๒๕๕๑ เต็มแปลงทั้งหมดแปดพันต้น ยางโตเต็มที่พร้อมกรีด ผมเตรียมทำบ้านให้คนงานพักในสวนอีกสามหลัง

ทุกอย่างเป็นไปด้วยดีตามแผนงานที่วางไว้ว่าหลังเกษียณราชการจะได้เงินจากสวนยางมาทดแทนรายได้ที่ขาดหายไปในแต่ละเดือน และนี่คือสาเหตุที่ทำให้ผมต้องมาติดคุก เพราะที่ดินที่ผมซื้อมาในพื้นที่ที่ระบุไว้ในเอกสาร สค. ๑ เป็นเอกสารของกรมที่ดินในปี พ.ศ.๒๔๙๘ ระบุไว้เพียง ๑๐ ไร่ แต่ที่ดินทั้งหมดมี ๑๐๐ ไร่ ทุกทิศติดที่ดินมีผู้ครอบครอง เจ้าของเดิมขอออกโฉนดแล้วบางส่วน แต่ไม่มีเงินไปเสียค่าทำเอกสาร ผมจึงแจ้งให้เขาขอยกเลิกไว้ให้ทหารหมดอำนาจการปกครองแล้วจึงไปแจ้งทำใหม่

และแล้วนโยบายทหารขอคืนผืนป่า ก็ทำให้สวนยางของผมที่ลงทุนมาเกือบ ๑๐ ปี ก็โดนอายัดด้วย ๗๐ กว่าไร่ ต่อมาตามมาด้วยหมายศาลเรียกตัวผมไปศาลจังหวัด ทนายที่เจ้าของที่ดินเขาจ้างไว้ บอกให้รับสารภาพเพราะจะได้กลับบ้านทั้งสองคน ผลจากการรับสารภาพในวันนั้นทำให้ผมต้องติดคุกถึง ๖ ปีเต็ม นับแต่วันแรกที่เข้ามาติดคุก ผมเตรียมคิดหาวิธีฆ่าล้างครอบครัวของทนายทุกวัน ออกไปได้เมื่อไรจะล้างแค้นให้สาสม แล้วหนีไปร่วมกับกองกำลังของสามจังหวัดภาคใต้

แต่แล้วในวันหนึ่งทางเรือนจำประกาศรับสมัครผู้ต้องขังเข้าร่วมอบรมตามโครงการ “สัคคสาสมาธิ” ตามแนวทางของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ผมจึงได้เข้าร่วมอบรมด้วย ๑ เดือนเต็ม โดยเดินจงกรมและฝึกสมาธิ เพื่อให้รู้จักตัว เมื่อนั่งสมาธิ หลับตาลงทุกครั้งเริ่มทบทวนเหตุปัจจัย

ต่างๆ ที่ทำให้เกิดขึ้น เนื่องจากตัวเองปล่อยปละละเลยจนกลายเป็นคดีความ จนถึงต้องติดคุก ทั้งหมดเป็นเพราะตัวเราเองทั้งสิ้น ทนายไม่ได้ทำอะไรผิด เขาทำงานของเขาเพื่อหาเลี้ยงชีพเขา ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง ตามหลักไตรลักษณ์ ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน ทุกอย่างเป็นไปตามโลกธรรม ๘ จริงๆ มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ มีสรรเสริญมีนินทา มีสุขมีทุกข์ เป็นธรรมดาของชีวิตของทุกๆ คน นั่งสมาธิภาวนา พุทโธ ๆๆ ไปเรื่อย สลับกับการเดินจงกรม ทำให้ผมมีเวลาได้มาพิจารณาทบทวนสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น มันมาจากตัวเองทั้งสิ้น เมื่อก่อนผมเป็นคนโกรธง่าย ใจร้อน ทุกสิ่งทุกอย่างขวางหูขวางตาไปหมด กลับมาทุกวันนี้เป็นคนใจเย็น ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น และยอมรับสิ่งที่ไม่ได้ดั่งหวัง ไม่ได้ดั่งใจ อดทนต่อคำพูดและยอมรับได้ในสิ่งที่เป็น ความคิดอาฆาตพยาบาทที่จะฆ่าล้างโคตรทนายก็หมดไป

ไม่ว่าผมจะมีชีวิตเหลืออยู่อีกนานเท่าไร ผมขอใช้เวลาที่เหลืออยู่นี้เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมส่วนรวมให้มากที่สุด แม้ในสังคมเรือนจำยังคงความวุ่นวายไม่ต่างจากวันแรกที่เข้ามา แต่หลังจากที่ได้เรียนสมาธิทำให้รู้จักปล่อยวาง เมื่อมองปัญหาของตนแล้วมันช่างเล็กเหลือเกิน เมื่อไปเปรียบเทียบกับปัญหาของคนอื่นๆ ขอขอบพระคุณหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ที่ท่านได้นำแนวทางพ้นทุกข์มาเผยแพร่ให้แก่ผู้ด้อยโอกาส มา ณ ที่นี้ด้วย และผมจะนำวิธีการทำสมาธินี้ไปบอกต่อคนใกล้ชิดต่อไป

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

จิตคิดร้ายแปรเปลี่ยน เป็นจิตคิดดี

กราบนมัสการ หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร วัดธรรมมงคล และสวัสดี คณะครูบาอาจารย์ทุกท่าน ดิฉันได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง หลักสูตรสัคคสาสมาธิครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๐ และครั้งที่สองเมื่อวันที่ ๘ กรกฎาคม ถึง ๘ สิงหาคม ๒๕๖๒ ดิฉันเรียนหลักสูตรสัคคสาสมาธิครั้งแรก ดิฉันยอมรับว่าไม่ได้เปิดใจยอมรับหลักสูตรสัคคสาสมาธิเท่าไหร่ แต่ก็เรียน จนวันหนึ่งความตายได้มาเยือนกับตัวดิฉันเอง ดิฉันก็ได้เอาคำบริกรรมพุทโธ เข้ามาช่วย ทำให้จิตมีพลัง และกำลังใจทำให้เกิดสติและปัญญา จากปกติเวลา ไม่ได้ทำสมาธิ ดิฉันจะคอยแต่คิดร้าย อาฆาต พยาบาท โกรธ เครียด จองเวร โมโห คิดแต่สิ่งไม่ดีจนโรคหัวใจกำเริบ แต่พอดิฉันนั่งสมาธิแล้ว บริกรรมพุทโธ ดิฉันก็มีความคิดดี ทำแต่สิ่งดีๆ พอมีโครงการหลักสูตรสัคคสามสมาธิมาอีก ครั้ง ดิฉันก็ลงเรียนโดยที่ไม่มีความลังเลสังสัย คือครั้งที่สองนี้มาด้วยจิตด้วย ใจโดยที่ไม่ได้หวังใบประกาศ แต่ดิฉันมาเพื่อสะสมพลังจิตเพิ่มค่ะ นับจากนี้ ต่อไปดิฉันจะทำสมาธิทุกวันๆ ค่ะ ไม่ว่าเพื่อนหรือใครจะหาว่าดิฉันงมงาย ก็ตาม “ขอบคุณผู้อ่านทุกท่าน ขอให้ท่านมีความสุข”

“คุณประโยชน์ของการทำสมาธิ” การทำสมาธิยกใจของดิฉันสู่สวรรค์ จริงๆ ค่ะ ดิฉันมีความอดทนมากขึ้น ก่อนที่ดินฉันจะทำอะไร จะพูดอะไร ดิฉัน จะคิดก่อนทำเสมอ และจะไตร่ตรองก่อนที่จะพูดเสมอ อารมณ์ที่เคยโวยวาย ไม่ชอบอะไรก็จะพุดออกมาแรงๆ ก็จะสงบนิ่งมากขึ้น ไม่อาฆาต พยาบาท ตำรวจที่จับดิฉันมาแล้ว ทีแรกเมื่อพ้นโทษคิดว่าจะจัดการตำรวจชุดจับดิฉัน แน่ อารมณ์ร้ายๆ มากมายก็หายไปเมื่อใจดิฉันบริกรรมพุทโธ รู้ตัวเองมาก

ขึ้น จากแต่ก่อนรักสบาย คอยแต่วาสนา รอแต่เงินจากผู้ชาย แต่ทุกวันนี้คิดว่าออกไปจะไปทำงานอะไรดี เปิดร้านนวด ร้านเสริมสวย สปา ดีมั้ย จะได้มีเงินมาเลี้ยงแม่กับลูกๆ ดีกว่าจะไปคิดฆ่าคนอื่น ใจดิฉันก็เป็นทุกข์เอง แต่พอดิฉันคิดแต่เรื่องดีๆ ดิฉันมีความสุขมาก โรคหัวใจก็หาย ใครพูดว่าดิฉัน ดิฉันก็ไม่ตอบโต้ ใครอยากจะพุดอะไรก็ปล่อยเขา ตอนนี้ดิฉันอยู่กับจิต อยู่กับใจตัวเองดีกว่า

ก่อนที่ดิฉันจะมาบวชสัคคสาสมาธิ ดิฉันอยากจะเล่าชีวิตก่อนพบสมาธิให้ฟังค่ะ ดิฉันเคยยิงพี่สาว เคยจะฆ่าลูกสาว ขโมยของแม่ไปจำนำโดยปลอมลายเซนต์ แม่ชอบเล่นการพนัน ขอบหลอกเงินผู้ชายที่มาติดพันดิฉันสามแสน จนวันหนึ่งได้เจอแฟนที่เป็นพ่อค้ายาเสพติดจนมาติดคุก เข้าคุกมาห้าเดือน ทางทัณฑสถานหญิงก็จัดหลักสูตรสัคคสาสมาธิ แต่ดิฉันไม่เรียนเพราะเดี๋ยวก็สู้ชนะกลับบ้าน จะเรียนทำไม จากขึ้นศาลชั้นต้นตัดสินมาแพ้ ๓๗ ปี ๖ เดือน ได้ย้ายมาเรือนจำระยอง สู้อุธรณ์ต่อ พอรู้ว่าต้องติดแน่ก็เลยต้องเรียนเก็บใบบวชไว้ปรับขั้น ครั้งแรกที่เรียนบวชก็ได้เจอกับหลักสูตรวิปัสนากรรมฐาน เดินจงกรม ๓ ชั่วโมง ยืนตัดกรรม ๓ ชั่วโมง นั่งตัดกรรม ๓-๔ ชั่วโมง เวลาเข้านอน ๕ ทุ่มเที่ยงคืนทุกวัน เป็นเวลาสามสิบวัน จนได้มาพบหลักสูตรสัคคสสมาธิครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๐ ก็คิดว่าง่าย เดินจงกรม ๓๐ นาที นั่งสมาธิ ๓๐ นาที สบายมาก แต่พอมาเริ่มเรียนก็ไม่ได้ง่ายอย่างที่คิดเลยค่ะ เวลาฟังอาจารย์พูดหรือฟังเทปหลวงพ่อวิริยังค์ท่านบรรยาย จิตใจฉันก็คิดถึงแต่คนข้างนอก คิดไปร้อยแปด ฟังบ้างไม่ฟังบ้าง พอเดินจงกรม พุทโธ ๆๆ ยังงัยไม่รู้เดินเลยเส้นที่อาจารย์กำหนด ปวดขา ปวดมือ ปวดหลัง มองเพื่อนเดินก็นึกขันเพราะเพื่อก็เดินเลยเส้นเหมือนกัน แต่พอเดินมองพื้นก็หน้ามืด จะอ๊วกเหมือนจะเป็นลม ดิฉันก็เลยเดินเร็วขึ้น กำหนดพุทโธไปที่ฐานจิต ก็หมดเวลาแล้วก็มานั่งสมาธิ กำหนดพุทโธได้ไม่เกิน ๑ นาที ก็ถามใครคือผู้รู้แล้วก็ไม่รอคำตอบ ก็พุทโธต่อไปที่ฐานจิต แต่จิตก็ยังคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ตลอด จากนั้น

ก็ปวดขาทั้งสองข้าง ปวดหลัง รู้สึกเหมือนมีตัวอะไรมากัดจนอย่างจะออกจากสมาธิ แต่ก็กลัวอาจารย์ ก็เลยกำหนดพุทโธต่อไปที่ฐานจิต ดิฉันได้ฐานจิตคือหัวใจค่ะ หน้าผากกำหนดแล้วปวดหัว สะดือกำหนดแล้วเหมือนสะดือเต้นรัวหรือเต้นผิดปกติ เรียนอาทิตย์ละห้าวันก็ไม่ค่อยจะรับความรู้สักเท่าไหร่ จนจบหลักสูตรรับใบ หลังจากจบก็ทำต่อบ้างแต่ไม่ทุกวันเอาเวลาไปคิดอย่างอื่นมากกว่า แต่พอจะตายขึ้นมาก็นึกถึงพุทโธ ดิฉันเป็นโรคหัวใจค่ะ เป็นมาสิบกว่าปีแล้วแต่ไม่ได้รักษาต่อเนื่อง มียาทานวันละ ๑ เม็ด เช้าหลังอาหาร ย้ายมาเรือนจำระยองดิฉันก็แจ้งคุณหมอทางเรือนจำว่าเป็นโรคหัวใจแล้ว แต่ทางเรือนจำก็มาหยุดยาโดยดิฉันไม่ได้ทานยาต่อเนื่องเป็นเวลาสองเดือนจนโรคดิฉันกำเริบ หัวใจเต้นผิดปกติ ๑๖๕ ครั้งต่อนาที ดิฉันก็ออกโรงพยาบาลเข้าห้องฉุกเฉินพอดีขึ้นก็กลับมาเรือนจำเป็นแบบนี้อยู่หลายเดือน จนครั้งล่าสุดฉีดยาหรือกินยารักษาไม่ได้ ต้องผ่าตัดหรือผ่าช๊อตไฟฟ้าอย่างเดียวถึงจะหายแต่ตอนนั้นจะผ่าได้อย่างไรเมื่อร่างกายไม่มีแรงแม้แต่จะหายใจและต้องย้ายไปผ่าที่โรงพยาบาล สายน้ำเกลือ เครื่องช่วยหายใจ เครื่องอะไรติดตามตัวเต็มไปหมด ถ้าผ่านคืนนี้ไปได้ก็ถือปฏิหารย์ ดิฉันได้ยินคุณหมอกับคุณพยาบาลพูดกันแต่ร่างกายไม่ไหวติงค่ะ นอนอยู่ที่เตียงแต่หัวใจทำงานวิ่งตลอดเวลาจนดิฉันทนไม่ไหว ก่อนที่ร่างกายจะไปดิฉันก็กำหนดจิตพุทโธๆๆ ก็นึกในใจก็ร่างนี้กายนี้จะไปก็ปล่อยให้ไปเถอะอย่าปล่อยให้ทรมานอีกเลย ถ้าให้อยู่ก็ขอให้หายจากโรคนี้ ดิฉันได้ฝันไปว่ามีคนชุดขาวมาบอกว่าให้ดิฉันนั่งสมาธิรักษาศีลทุกๆ วันและเจ้าจะหายจากโรคนี้ ดิฉันก็ตื่นมาประมาณตี ๑ พยาบาลดีใจมาก บอกว่าดิฉันตายไปช่วงก่อนหน้านี้กำลังฉีดยากระตุ้นหัวใจช่วยอยู่ ออกมาจากโรงพยาบาลดิฉันก็นั่งสมาธิทุกวัน วันละสองครั้ง เช้าและกลางคืน ผ่านมาอีกสามสี่เดือนดิฉันก็ได้ไปช็อตไฟฟ้าจนหาย จนได้มาบวชโครงการสัคคสาสมาธิ ยกใจสู่สวรรค์ครั้งที่ ๒ ของหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ครั้งนี้ดิฉันตั้งใจมาก ไม่มีความลังเลสังสัย วางใจเป็นกลาง รับสิ่งใหม่ๆ ที่อาจารย์สอน ตั้งใจ

ฟังทุกๆ บรรยาย ไม่ว่าจะเป็นเทปของหลวงพ่อ การเดินจงกรมก็ดีขึ้น พอมีเสียงอะไรเข้ามาก็รู้ แต่ก็ปล่อยวาง จิตคิดว่าก็ให้รู้ว่าคิดก็ดึงกลับมาด้วยคำบริกรรมพุทโธ ถ้ารู้สึกง่วงก็จะเดินเร็วขึ้น ปวดขาก็ให้รู้ปวด พุทโธก็หายปวดเอง พอนั่งสมาธิจิตก็รวมเร็วเพราะจิตเริ่มสงบ เพราะดิฉันนั่งทุกวัน อาการปวดไม่มีแล้วค่ะ นอกจากออกจากสมาธิขาเหมือนขาซ้ายหนักมาก พอตอนนั่งกำหนดพุทโธๆ ไปได้ไม่เกินหนึ่งนาทีก็ถามใครคือผู้รู้ จิตรวมเร็วมาก บางวันมีน้ำตาไหลออกมาโดยที่ไม่ได้คิดอะไร หลังจากนั้นก็ขนหัวลุกทั้งที่อากาศร้อน รู้สึกเบาสบายเหมือนนั่งบนที่นอน ในฐานจิตของดิฉันเงียบมาก หูดับไม่ได้ยินเสียงอะไรจนได้ยินเสียงระฆังของอาจารย์ดัง ดิฉันนั่งเองตอนเช้าก็ ๓๐ นาทีไม่ขาด ประโยชน์ที่ได้รับ มีสติ ปัญญา สัมปชัญญะมากขึ้น อารมณ์ที่เคยเป็นคนขี้โมโห ขี้เอาแต่ใจ โกรธคนง่าย พร้อมที่จะทำร้ายคนที่เราไม่ชอบได้ทุกครั้งเมื่อมีโอกาส เพื่อนทำอะไรไม่ถูกใจก็ด่า นิสัยแบบนี้ก็หายไป รักแม่กับลูกมากขึ้น รักตัวเองน้อยลง จากแต่ก่อนแม่กับลูกมาเยี่ยมต้องฝากเงินให้หนูเต็มกระปุ๊กนะแม่โดยที่ไม่เคยถามว่าแม่มีเงินมั๊ย จะเอาอย่างเดียว แต่พอมาบวชก็บอกแม่ไม่ต้องฝากให้หนูเยอะหรอก เก็บเงินไว้จ่ายค่าเทอมหลานเถอะ ดูแลหลานกับตัวเองดีๆ นะ รอหนูกลับบ้าน หนูออกจะดูแลแม่เอง รักแม่นะค่ะ แม่ดีใจ ร้องไห้ใหญ่ ดิฉันกลับบ้านจะเอาวิชาสัคคสาสมาธิไปสอนคนในหมู่บ้าน ดิฉันอยากให้เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ตาๆ ยายๆ ป้าๆ น้าอาทุกท่านได้สะสมพลังจิตเหมือนกับดิฉันบ้าง จะสอนตามที่พระอาจารย์สอนทุกอย่าง ถ้าไม่ได้อย่างไรดิฉันจะขอไปเรียนเพิ่มเติมที่วัดธรรมมงคลนะค่ะ กราบขอบพระคุณเจ้าค่ะ

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

"กรรม" เป็นผู้พิพากษาสิ่งที่ตัวเราทำไว้

การทำสมาธิ คืออะไร ทำอย่างไร และทำเพื่ออะไร คำถามเหล่านี้คงเกิดกับหลายๆ คน ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือตัวผม ผมเป็นหนึ่งคนไม่เคยสนใจในการทำสมาธิ เพราะผมคิดเราก็ใช้ชีวิตเหมือนคนทั่วไป คือศึกษาเล่าเรียน ทำงานหาเลี้ยงชีพ ดูแลครอบครัว ประสบการณ์ชีวิตเก็บสะสมเรื่องราวมากมายที่ผ่านมา ทำให้ชีวิตจิตใจเสมือนมีภาระอันหนักอึ้ง คับแคบ ร้อยรัดด้วยสารพัดเงื่อนไขที่ซ้ำซากจำเจ ขาดอิสระภาพ ไร้ชีวิตชีวา หาที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวไม่ได้ และที่สำคัญขาดซึ่งศานติสุขในชีวิตและจิตใจ ทำให้ผมเริ่มใช้ชีวิตในทางที่ผิด เริ่มเที่ยวกลางคืน ดื่มเหล้า และใช้ยาเสพติด จนชีวิตก้าวสู่ด้านมืดเต็มรูปแบบ ปล่อยให้ความยึดมั่นในความเป็นตัวเอง บุคคลและสิ่งต่างๆ ความคาดหวัง ความอยาก ความโกรธ ความน้อยใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย ตลอดจนความลุ่มหลงทั้งปวงดาหน้าเข้ามาปักหลักยึดครองพื้นที่ในจิตใจ ทั้งผลักดันทั้งชี้นำและบงการให้เราต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ตั้งแต่เช้ายันหลับ ผมใช้ชีวิตประหนึ่งว่าหากเลือกเกิดใหม่ได้เสียเดี๋ยวนี้อยากขอใช้สิทธิ์นั้นทันที ทำไมต้องมาทนอยู่กับชีวิตที่เส็งเคร็งแสนรันทดเช่นนี้ สุดท้ายผมก็ก้าวสู่ในเรือนจำหรือทุกคนเรียกว่า "คุก"

การทำสมาธิ "ครั้งแรกในชีวิต" ผมต้องใช้คำนำหน้าชื่อ น.ช. หรือนักโทษชาย นับว่าเป็นจุดที่ต่ำสุดของชีวิต แต่ในความโชคร้ายก็มีความโชคดีและผมคิดว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต และทำให้ผมรู้จักการทำสมาธิและการใช้สติในการดำเนินชีวิต ตั้งแต่เรือนจำมี "โครงการสัคคสาสมาธิ" ของพระอาจารย์ พระพรหมมงคลญาณ หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺทโร หรือประธาน

คณะสงฆ์แห่งประเทศแคนาดา หลวงพ่อสอนให้รู้จักสมาธิตื้น สมาธิลึก ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การยืน การนั่ง การนอน ทำให้พบเสียงแห่งสติเป็นเสียงที่คอยเป็นเพื่อนเราอยู่ตลอดเวลาทั้งในที่ลับและที่แจ้ง เป็นเสียงที่คอยเตือนเราว่าควรหรือไม่ควรอย่างไร ทั้งความคิด ความเชื่อ คำพูดและการกระทำ เสียงนี้จะเป็นเสียงที่ชี้ทางให้เราเดินต่อไปข้างหน้าอย่างถูกต้อง หรืออาจเรียกว่าเป็นการ "ดีท็อกซ์ใจ" คือการทำให้ของเราใสสะอาดและบริสุทธิ์ ถามว่าทำไมเราต้องอาบน้ำ เราอาบน้ำเพราะต้องการชำระร่างกายให้สะอาด แล้วใจของเราเคยชำระบ้างไหม? การชำระล้างใจนั้นก็คือบุญ ฉะนั้นแล้วการดีท็อกซ์ใจก็คือการทำให้ใจของเราอยู่ในบุญและกุศล ชีวิตทุกชีวิตบนโลกใบนี้ล้วนต้องการแสงสว่าง ไม่ว่าจะเป็นพืช สัตว์ หรือมนุษย์เองก็ย่อมต้องการเหมือนกัน จุดไหนที่เป็นเริ่มต้นของแสงสว่างบนโลกใบนี้ก็มาจากจิตใจของมนุษย์ หลวงพ่อสอนว่าการได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นยากยิ่ง อุปมาเหมือนเต่าตาบอดตัวหนึ่งว่ายน้ำอยู่ในมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ไพศาล และมีเชือกอยู่หนึ่งห่วงที่มีขนาดใหญ่กว่าคอเต่าเพียงนิดเดียวลอยอยู่บนผิวน้ำ ทุกๆ ร้อยปีเต่าตาบอดตัวนี้จะโผล่หัวขึ้นมาหายใจหนึ่งเฮือก มันจะต้องเผอิญหัวไปรอดอยู่ในห่วงเชือกที่ล่องลอยเคว้งคว้างอยู่ในมหาสมุทร ลองคิดดูแล้วกันว่าโอกาสที่เต่าตาบอดจะโชคดีโผล่หัวขึ้นมาเหมาะเจาะพอดีอยู่ในห่วงเชือกนั้นจะมีมากน้อยขนาดไหนในแต่ละรอบร้อยปีซึ่งมีจังหวะเดียวเท่านั้น นี่คือโอกาสการได้เกิดมาเป็นมนุษย์นอกจากกรรมที่ได้ทำเอาไว้ทั้งดีและชั่ว จะส่งผลให้อย่างเป็นธรรมและเที่ยงแท้แน่นอนไม่ต้องรอให้ใครมาพิพากษา เพราะกรรมจะพิพากษาในสิ่งที่เราได้ทำเอาไว้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุด ไม่มีตกหล่นแม้แต่น้อย

สำหรับผม หนึ่งในการให้และการได้รับที่มีความสุขและภาคภูมิใจยิ่งคือการได้เป็นพี่เลี้ยงสัคคสาสมาธิ ตั้งแต่ปลายปี พ.ศ.๒๕๕๘-๒๕๖๑ ผมได้เห็นเพื่อนๆ ผู้ต้องขังมีกำลังใจและสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น รู้จักการให้อภัยตนเองและคนรอบข้าง โดยเฉลี่ยประเทศไทยมีผู้กระทำความผิดที่ถูกตัดสิน

ให้เข้าไปอยู่ในเรือนจำปีละประมาณ ๕ หมื่นคน ไม่ว่าจะเป็นคดียาเสพติด ปล้นจี้ ขโมยและอื่นๆ จากการที่ผมอยู่ในเรือนจำในช่วงหลายปีที่ผ่านมา "สัคคสาสมาธิ" เป็นโครงการที่สำคัญ และผมขอขอบคุณหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร อาจารย์วิทยากร เจ้าหน้าที่เรือนจำทุกท่าน และผู้มีส่วนร่วมทุกคน ที่ทำให้พวกผมรู้สึกว่ายังมีคุณค่าความเป็น "คน" และยังมีที่ยืนอยู่ในสังคมนี้ ได้ต่อไป.....เท่านี้ก็เพียงพอแล้ว

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

นาย ประเทือง หวังประเสริฐ

บูรพาจาริยบูชา

พ่อแม่ครูบาอาจารย์ใหญ่ หลวงปู่มั่น ภูริทตฺตมหาเถระ

ศิษย์ ประณตกราบก้ม วันทา
น้อม จิตนบบูชา ท่านแล้ว
เทิด ทูนพระบูรพา- จารย์มั่น ยิ่งนา
คุณ เปรียบประทีปแก้ว ส่องให้เห็นธรรม

นบน้อมอภิวาท แทบเบื้องบาทแห่งครูบา
อาจารย์ผู้นำพา สู่สัมมามรรควิถี

แผ่ธรรมพระสัมพุทธ ประเสริฐสุดบรรดามี
ครรลองคลองวิธี ทางพ้นทุกข์สบสุขสันต์

โลกร้อนไฟกิเลส เกิดอาเพศด้วยโมหันธ์
โกรธเกลียดเบียดเบียนกัน ก่อโลภอยากยากพรรณนา

คืนวันที่ผันไป หมองหม่นไหม้ในมายา
เร้ารุมสุมอุรา สร้างอัตตาอันตรึงตน

ใกล้กึ่งพุทธกาล ทั้งวัดบ้านพาลสับสน
ไร้ธรรมนำกมล มากหลากล้นกลมารยา

องค์ท่านพลันอุบัติ นำหมู่สัตว์สู่มรรคา
องค์ธรรมพระพุทธา พาข้ามพ้นวนเวียนวัฏ

สงสารอันยาวยืด แสนมัวมืดด้วยกำหนัด
อวิชชาพาให้พลัด หลงวงวัฏไปชั่วกาล

สืบศิษย์เป็นทัพธรรม หนุนเนื่องนำแผ่ไพศาล
ส่องโลกงามตระการ ซ่านแสงธรรมอันอำไพ

คุณท่านจึงเลอค่า ล้ำเลิศหล้าสุดหาไหน
พสุธาฟ้ากว้างใหญ่ ไป่เทียบทันพ้นพระคุณ

ควรเราเร่งศึกษา วิปัสสนาน้อมนำหนุน
สมาธิธรรมต้นทุน คุณค้ำใจให้มั่นคง

จิตรวมลงเป็นหนึ่ง แน่วแน่จึงหยั่งถึงองค์
รูปฌานฐานมั่นคง ทรงจิตบ่มข่มนิวรณ์

"พุทโธ" ต้นธารธรรม ศิษย์น้อมนำคำสั่งสอน
ยึดใจไม่แคลนคลอน คู่บริกรรมภาวนา

"พุทโธ" คือพุทธะ เพียรลดละกิเลสา
น้อมไตรลักษณา มาสอนตนดลนิพพาน

ขอเราจงมุ่งมั่น ตื่นรู้พลันพ้นสังขาร
ตามบาทบูรพาจารย์ แจ้งวิมุติหลุดพ้นเทอญ

พ่อแม่ นำเสื่อมสิ้น อวิชชา
ครู เพิ่นพร่ำสอนพา หยั่งรู้
อาจารย์ วิปัสสนา สมาธิ เลิศแล
ใหญ่ ยิ่งอริยะผู้ ล่วงพ้นภัยมาร

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

พลตำรวจตรี ดร.ยุทธพล เติมสมเกตุ

กราบนมัสการพระพรหมมงคลญาณ
พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร
มุทิต ศตวรรษา อายุวฑฺฒโก
น้อมมโน กราบบูชา พระอาจารย์

พระผู้ประสาท วิชา ครูสมาธิ
ยอดอภิ คุณวิเศษ เหตุไพศาล
แต่เริ่มเรียน ปฏิบัติ วิรัติการ
จากพื้นฐาน ผลก่อเกิด แสนเลิศเลอ

จนได้ที่ มาตรฐาน แผนงานสร้าง
หนทางกลาง หมายมุ่ง จรุงขวัญ
ทำสมาธิ สามสิบนาที พอดีพลัน
ทุกคืนวัน มีสาระ ชนะมาร

จำเผอิญ อัศจรรย์ อันบังเกิด
สิ่งประเสริฐ เลิศกุศล ดลสมาน
จุดพลัง อำนาจ เชื่อมชำนาญ
วสีการ เข้าและออก บอกชัดเจน

จิตเป็นหนึ่ง ตั้งมั่น พลังอำนาจ
ธรรมโอภาส เจิดประกาย ขยายเห็น
ณ ภวังค์เกิด อาทิสมานกาย สุขร่มเย็น
งดงามเด่น ธรรมจักษุ บรรลุกาล

พระไตรลักษณ์ แจ่มบรรเจิด เกิดปรากฏ
มุ่งสู่บท วิปัสสนา พาแตกฉาน
ขันธ์ทั้งห้า แจ้งจับจิต นิพพิทญาณ
ก้าวสู่การ แจ้งขาว พราวดำรง

แผนที่ทาง การดำเนิน เจริญสติ
เมื่อเกิดนิพ พิทา มาประสงค์
วิปัสสนาญาณ ก็บังเกิด อย่างอ่าองค์
เจตจำนง สัมฤทธิ์ จิตพุทโธ

วิปัสสนา ไม่ตกน้ำ เลิศล้ำนัก
มุ่งสมัคร เดินธุดงค์ ทรงสุโข
ดอยอินทนนท์ บริกรรม คำพุทโธ
บุญอักโข สอบสำเร็จ เสร็จสำราญ

ต่อหลักสูตร อาจาริยา สมาธิ
เพียรฝึกสอน มิได้ขาด มาตรฐาน
เพื่อสานต่อ งานหลวงพ่อ อุดมการณ์
ทั้งเรียนญาณสา สมาธิ ดำริปอง

เรียนต่อยอด ครูสมาธิ – ชั้นสูง
ไฮคลาสจูง ใจให้ ใฝ่สนอง
เมตตาฌาน รับผิดชอบ ตามครรลอง
โอกาสทอง มองเห็นธรรม บำเพ็ญเพียร

ประสบการณ์ แห่งสัมมา ปฏิบัติ
เหลือจะจัด ร้อยเรียง เพียงเล่าเขียน
ปัจจัตตัง แต่ละคน ทุกบทเรียน
ขอแปรเปลี่ยน สู่สัมฤทธิ์ มุทิตาจิตแทน

ศตวรรษา อายุ วฑฺฒโก
น้อมมโน เทิอทูน บุญพระแสน
ความเมตตา ของหลวงพ่อ เกริกก้องแดน
มวลล้านแก่น บุญกุศล ดลบันดาล

ขอให้หลวงพ่อ สุขภาพ แข็งแรง
ร้อยปีแห่ง คุณความดี ที่ไพศาล
กราบมุทิตา สักการะ พระอาจารย์
นิรันดร์กาล คงคู่ชาติ ...พุทธศาสตร์เอย

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

นาย พรสิทธิ์ ทวยนันท์

สถาบันพลังจิตตานุภาพ 83 วัดวิมลนิวาส จ.ร้อยเอ็ด

ผมเป็นบุคลากรด้านการแพทย์และการสาธารณสุข การเรียนและการปลูกฝังความรู้ก่อนการทำงานจะเน้นความจริงในเชิงวิทยาศาสตร์มีหลักฐานที่พิสูจน์ได้เป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน ความเชื่อในเรื่องนามธรรมซึ่งจับต้องไม่ได้จึงไม่ได้อยู่ในความคิดของผมเลย หลายครั้งเคยแย้งกับคนที่มาพูดถึงการทำสมาธิแล้วทำให้เกิดผลลัพธ์ดีอย่างนั้น ดีอย่างนี้ และทำให้ชีวิตผู้ทำสมาธิมีแต่ความสุข แต่ผมกลับไม่ได้ใส่ใจฟัง คิดว่าเป็นเรื่องเพ้อฝัน เป็นไปไม่ได้ ผมเริ่มรับราชการเมื่ออายุได้ 21 ปี ในตำแหน่งเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน ตลอดเวลาที่รับราชการ ผมใช้ชีวิตด้วยความประมาท เช่น การดื่ม การเที่ยวกลางคืน บางคืนเที่ยวจนรุ่งเช้า ไม่เคยออกกำลังกาย แต่แล้วชีวิตของผมเกิดผกผันเมื่ออายุได้ 33 ปี หมอตรวจพบว่า ผมป่วยด้วยโรค เบาหวาน ช่วงแรกที่ทราบว่าป่วย ผมก็มีความกังวลมาก บางคืนนอนไม่หลับ บางวันเครียด ด้วยอายุยังน้อย และเพิ่งจะเริ่มสร้างครอบครัว มีบุตรที่ยังเล็กต้องเลี้ยงดู แต่สุดท้ายก็ต้องทำใจยอมรับสภาพที่เกิดจากการกระทำของตนเอง หลังจากป่วย ผมมีโอกาสมาทบทวนการใช้ชีวิตที่ผ่านมา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีความเหมาะสม สามารถอยู่กับโรคเบาหวานได้อย่างมีความสุข และศึกษาปัจจัยอะไรบ้างที่จะช่วยให้ชีวิต ยืนยาวไม่มีโรคแทรกซ้อนที่จะตามมา ซึ่งก็พอสรุปได้ คือเรื่องอาหาร ,การออกกำลังกาย,อารมณ์,บุหรี่ และสุรา ทั้งห้าเรื่องนี้ผมสามารถปรับเปลี่ยนได้ทันทีเลยสี่เรื่อง ยกเว้นเรื่องอารมณ์ที่ยังไม่รู้จะทำอย่างไรให้เห็นเป็นรูปธรรม เพราะเรื่องนี้เป็นนามธรรม ไม่มีเครื่องมือวัดที่

ชัดเจน แต่ก็เป็นเรื่องสำคัญและมีผลต่อการควบคุมน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน หากเราควบคุมอารมณ์ไม่ได้จะส่งผลเสียกับสุขภาพในระยะยาวอย่างแน่นอน

กระทั่งผมได้มาพบหลักสูตรครูสมาธิของพระเดชพระคุณพระธรรมมงคลญาณ (สมณศักดิ์ในขณะนั้น) พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร มาเปิดสาขาที่ 54 วัดศรีสวัสดิ์ จ.มหาสารคาม ผมจึงไปสมัครเรียนเป็นรุ่นแรกของสาขา คือรุ่นที่ 32 ซึ่งผมมั่นใจว่าจะเป็นทางออกที่ดี และตอบโจทย์การควบคุมอารมณ์ของผู้ป่วยเบาหวานได้ ผมได้พบว่าการเรียนหลักสูตรครูสมาธิในครั้งนี้ทำให้ชีวิตผมพบกับคุณวิเศษของสมาธิหลายประการ หลังจากเรียนจบหลักสูตรครูสมาธิแล้ว ผมได้นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันไม่ได้ขาดจนถึงปัจจุบัน ซึ่งขณะนี้ผมอายุ 54 ปี นับเวลาการป่วยด้วยโรคเบาหวานกว่า 20 ปี แต่การดำรงชีวิตของผมอยู่ในเกณฑ์ที่ดี เป็นปกติ ภาวะโรคแทรกซ้อนต่างๆ ไม่มี โดยปกติผู้ป่วยเบาหวานหากป่วยนานถึง 10 ปี มักจะมีโรคแทรก จากการไปพบแพทย์ครั้งล่าสุดเมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 2562 ที่ผ่านมา ปรากฏว่า ความดันโลหิตปกติ, ตรวจตาปกติ, ไม่มีการชาปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า, ไขมันในเลือดปกติ ,อัตราการทำงานของไตอยู่ในเกณฑ์ดี (90 %) โดยไม่ได้ทานยาเพิ่มเลย นอกจากยารักษาเบาหวาน ซึ่งผมมั่นใจการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

แบบองค์รวมทั้งกายและใจโดยการทำควบคู่กันไปจะส่งผลดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะด้านจิตใจซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเพราะ “ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว” หากเราสามารถควบคุมอารมณ์ได้ โดยการทำสมาธิเพื่อกรองอารมณ์ด้วยคำบริกรรม “พุทโธ” จะทำให้จิตใจมีความอ่อนโยน มีกำลังใจ หรือ “มีพลังจิต” ที่เข้มแข็ง มีความสุขพิเศษ และจะส่งผลให้สุขภาพทางกายดีขึ้นตามไปด้วย

ส่วนชีวิตการรับราชการของผมถือว่าบรรจุเป็นข้าราชการชั้นผู้น้อยด้วยอัตราเงินเดือนระดับ 2 ผมจึงวางเป้าหมายว่า ถ้าขยับได้ถึงระดับ 7

ก็น่าจะดีแล้ว แต่ด้วยคุณวิเศษของการทำสมาธิ จากการเป็นศิษย์ของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร และได้ทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จึงทำให้เจริญก้าวหน้าเกินความคาดหมาย ปัจจุบันผมได้เลื่อนระดับเป็น นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ ด้านส่งเสริมพัฒนา ระดับ 9 ตำแหน่งรองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม ในช่วงที่ผมทำผลงานเพื่อส่งประเมินความเหมาะสมของตำแหน่งนั้น ผมได้ตั้งจิตอธิษฐานขอบุญบารมีของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ตลอดจนบุญกุศลที่ผมได้สั่งสมมาจากการทำสมาธิและทำความดีทั้งปวง จงมาดลบันดาลให้ผมผ่านการประเมินโดยเร็ว หลังจากนั้นไม่นาน ปรากฏว่าผลงานของผมได้ผ่านการประเมินโดยไม่มีการแก้ไขอะไรเลย ทำให้มั่นใจได้ว่า นี่แหละคือคุณวิเศษของการทำสมาธิอย่างแน่นอน

ท้ายที่สุดนี้ ผมได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ให้เป็นผู้ดูแลสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 83 วัดวิมลนิวาส จ.ร้อยเอ็ด เริ่มตั้งสาขาตั้งแต่ปี 2557 ระยะแรกจะมีปัญหาอุปสรรคหลายเรื่อง เช่น ขาดพี่เลี้ยงมาช่วยงาน, ความไม่เข้าใจระบบงาน,ไม่มีอุปกรณ์เครื่องใช้, ไม่มีค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน, ความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน เป็นต้น ซึ่งแต่ละเรื่องจะต้องใช้ความอดทน และการประสานความร่วมมือกันมากพอสมควร ผมและทีมงาน มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ที่จะช่วยสานต่องานพระอาจารย์หลวงพ่อให้เกรียงไกร จึงได้พยายามแก้ไขจนสามารถก้าวข้ามปัญหามาได้อย่างสง่างาม ทำให้สาขา 83 ได้รับการยอมรับจากหน่วยงานทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม และประชาชนทั่วไป ให้ความสนใจมาสมัครเรียนหลักสูตรครูสมาธิและหลักสูตรอื่นๆ จำนวนมาก หากผมไม่ได้ทำสมาธิสะสมพลังจิตอย่างต่อเนื่องผมคงจะถอดใจลาออกจากตำแหน่งผู้ดูแลตั้งแต่ช่วงแรกของการตั้งสาขา ผมจึงเชื่อในคุณวิเศษของการทำสมาธิอย่างเต็มหัวใจ และตอนนี้ผมมีความสุขกับการที่ได้ทำงานถวายแด่พระอาจารย์หลวงพ่อ

ผมขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณ พระพรหมมงคลญาณ พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ที่เมตตาจัดทำหลักสูตรครูสมาธิขึ้นมา และเปิดโอกาสให้ทุกคนได้มาเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เข้าใจง่าย เห็นผลเร็ว เกิดภูมิคุ้มกันป้องกันภัยสังคมแก่ตนเอง มีความองอาจ เป็นคนที่น่าเชื่อถือในสังคม

ผมขอยืนยันว่าการทำสมาธิเป็นคุณวิเศษจริง และเชื่ออย่างสนิทใจโดยไม่ลังเลสงสัยอันใด ผมจึงขอเชิญชวนทุกท่านได้มาร่วมกันทำสมาธิเพื่อสร้างเสริมกำลังใจ หรือ สะสมพลังจิต ร่วมกันทำความดีทั้งกาย วาจา ใจ เพื่อถวายแด่ พระพรหมมงคลญาณ พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ขอให้พระอาจารย์หลวงพ่อสุขภาพแข็งแรง ๆ ๆ สาธุ ๆ ๆ อนุโมทามิ

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

ฉันทนา รวงผึ้ง

สมาธิมีความสำคัญในฐานะที่เป็นดั่งแก้วสารพัดนึกในชีวิตของข้าพเจ้า ความสำคัญประการแรกข้าพเจ้ามักมีความคิดดี ๆ ผุดขึ้นทันเวลาเสมอในช่วงเวลาที่คับขัน ทำให้สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างรวดเร็ว รอบคอบและผิดพลาดน้อย ประการที่สองข้าพเจ้ารู้ซึ้งถึงพลังภายในจิตใจที่คอยผลักดันชีวิตให้ฝ่าฟันอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาจนพบกับความสำเร็จได้เสมอ แม้ในช่วงเวลาที่ต้องพบเจอกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ข้าพเจ้าจะรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังได้เพียงชั่วครู่เท่านั้น พอได้สติหวนระลึกถึงสมาธิที่เคยทำได้ กำลังใจก็เกิดขึ้นพลัน

จึงคิดว่ายิ่งมีอุปสรรคยิ่งต้องหมั่นทำสมาธิเพื่อรวบรวมกำลังใจ ประการที่สามข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีความอิ่มเอิบเบิกบานคอยหล่อเลี้ยงหัวใจให้ชุ่มชื่นไม่เคยแห้งเหือด ไม่เคยรู้สึกเศร้าเหงาหงอยแม้ในเวลาที่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ในขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะเผื่อแผ่และขยายพื้นที่แห่งความสุขนี้ออกไปให้กับคนอื่นๆ และเชื่อมั่นว่ายิ่งมีคนทำสมาธิเพิ่มขึ้นมากเท่าใดก็จะยิ่งทำให้สังคมน่าอยู่ ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงมีปณิธานแน่วแน่มั่นคงที่จะช่วยงานพระพรหมมงคลญาณ พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ในการขยายงานสมาธิออกไปให้กว้างไกล

สมาธิมีความสำคัญนานัปการ ด้วยเหตุที่สมาธิเป็นการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นจากภายใน ยิ่งทำสมาธิยิ่งเพิ่มสมรรถภาพทางใจ ใจที่ถูกเติมเต็มด้วยสมาธิที่ข้าพเจ้าปฏิบัติมาเป็นเวลากว่า 20 ปี ทำให้ข้าพเจ้ามีที่พึ่งเฉพาะตน ซึ่งพิสูจน์ได้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาน้อยใหญ่ ข้าพเจ้า

ก็สามารถวางใจได้ คือวางใจไว้กับฐานที่ตั้งที่เปรียบเหมือนจุดยุทธภูมิ พร้อมจะชิงชัยกับปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามา และผลที่เกิดขึ้นคือการได้เพิ่มพูนความแข็งแกร่งของจิตใจ หลักธรรมประจำใจที่ได้จากการเรียนครูสมาธิในรุ่นที่ 3 คือ คำสั่งสอนของพระเดชพระคุณพระอาจารย์หลวงพ่อฯ ที่ว่า "ถ้าเรารักษาสมาธิ สมาธิก็จะรักษาเรา" ทำให้คิดได้ว่าตราบใดที่เราไม่ทอดทิ้งการทำสมาธิ สมาธิก็จะคอยตามคุ้มครองใจให้พ้นจากความทุกข์ และการหมั่นทบทวนความรู้เรื่องสมาธิโดยการอ่านแล้วอ่านอีก ฟังแล้วฟังอีก ทำให้เกิดแสงสว่างแห่งปัญญาเพิ่มขึ้นทุก ๆ ครั้งที่ศึกษาทบทวน แม้จะเป็นการอ่านหรือฟังซ้ำที่ประโยคเดิมหรือหัวข้อเดิม แต่ความเข้าใจกลับเกิดความลึกซึ้งเข้าถึงแก่นของธรรมได้มากขึ้น เกิดความรู้ความเข้าใจที่แตกฉานขึ้น ทั้งยังช่วยให้การดำเนินจิตในสมาธิมีความคล่องตัว และมีความชำนาญเพิ่มขึ้น

สมาธิช่วยเสริมสร้างความเฉลียวฉลาด เป็นความฉลาดที่เกิดจากความเป็นกลางของจิตที่ถูกปรับปรุงโดยพลังจิต จากการเฝ้าสังเกตและประเมินตนเองเป็นระยะๆ ทำให้ข้าพเจ้ารับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจอันเกิดจากการจิตที่แปรสภาพ คือแปรสภาพจากการยึดถือตัวเองเป็นใหญ่มาเป็นการยึดถือความจริงเป็นใหญ่ แปรสภาพจากการสะสมอารมณ์เป็นการกะเทาะอารมณ์เพื่อสลายความขุ่นมัวในใจ และที่สำคัญแปลสภาพจากจิตที่พร้อมจะเอนเอียงไปตามอารมณ์รักและชัง ให้กลายเป็นจิตที่หนักแน่นมั่นคงมีความเป็นกลางคือการทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุปัจจัยมากกว่าการทำความเข้าใจตามความต้องการ เมื่อจิตมีความเป็นกลางได้แล้ว ความฉลาดเฉลียวในเหตุและผลก็เกิดขึ้นตามมา

การทำสมาธิตามหลักสูตรของพระเดชพระคุณพระอาจารย์หลวงพ่อฯ เป็นสมาธิไฮเทค ที่ทำง่าย แต่ได้ผลมาก เหมาะสำหรับคนในยุคของความเร็วและความแรงด้วยเทคโนโลยีขั้นสูง ในระหว่างการเรียนทฤษฎีและปฏิบัติ ข้าพเจ้าบังเกิดความอัศจรรย์ใจเสมอที่พระเดชพระคุณพระอาจารย์

หลวงพ่อฯ ท่านดำเนินการสอนด้วยรูปแบบที่เป็นสากล อันประกอบด้วยหลักการ วิธีการ การวัดผล และการเชื่อมโยงแนวคิด ท่านสามารถอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรมที่เข้าใจได้ยาก ให้ทุกคนเข้าใจอย่างง่ายดายในเวลาอันสั้น สมาธินี้จึงเป็นสิ่งที่ทำได้กันทุกคน คนทุกคนสามารถฝึกฝนทำสมาธิได้ไม่มีข้อจำกัด

ในระหว่างที่เรียนหลักสูตรครูสมาธิรุ่นที่ 3 ข้าพเจ้าได้นำความรู้เรื่องสมาธิในแต่ละวันไปถ่ายทอดให้แม่ของข้าพเจ้าฟังที่บ้าน แม่ของข้าพเจ้าก็ได้ซักถามด้วยความสนใจและได้ทำสมาธิอยู่ที่บ้านเป็นประจำ จนกระทั่งวันหนึ่งแม่บอกกับข้าพเจ้าว่า ‘แม่ได้เจอสิ่งที่หายไป ได้เจอสมาธิที่เคยได้ครั้งแรกและครั้งเดียวตอนเด็ก’ แม่ของข้าพเจ้าเล่าว่าตอนที่เป็นเด็กได้ติดตามย่าทวดไปถือศีลในวันพระที่วัดต่างจังหวัด ขณะนั่งทำสมาธิตอนใกล้รุ่งได้ปรากฏว่า ‘ตัวเบามากเหมือนจะลอยขึ้นจากพื้น’ เมื่อเล่าให้ใครๆ ฟังพวกเขาก็พากันคิดว่าเป็นเรื่องสิ่งเร้นลับมาหยอกล้อเล่น แม่จึงไม่ได้ทำสมาธิอีกเลย จนเมื่อได้มาฟังการทำสมาธิตามแนวทางของพระเดชพระคุณอาจารย์หลวงพ่อฯ จึงเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถพัฒนาสมาธิให้เจริญขึ้นตามลำดับ แม่ได้กราบรูปของพระอาจารย์หลวงพ่อฯ แล้วพูดขึ้นว่า “ข้าพเจ้าขอเป็นศิษย์ของพระอาจารย์หลวงพ่อฯ ด้วยเจ้าค่ะ” หลายเดือนต่อมาข้าพเจ้าพบความเปลี่ยนแปลงของแม่ คือจากเดิมที่มักปวดศีรษะ นอนไม่หลับ และหงุดหงิดง่าย ก็กลายเป็นคนที่ยิ้มง่าย นอนหลับง่ายขึ้น ไม่ค่อยปวดศีรษะ และมักจะพูดคำว่า “ไม่เป็นไร ช่างมัน” อยู่เสมอ อีกทั้งยังได้แนะนำการทำสมาธิเบื้องต้นให้กับญาติและเพื่อนๆ ทำให้ทุกวันนี้คนเหล่านั้นทำสมาธิกันเป็นกิจวัตรประจำวัน โดยได้รับผลอย่างหนึ่งที่เหมือนกันคือการมีความสุขได้ง่ายขึ้นและมีสุขภาพใจดีขึ้น

ทุกวันนี้การทำสมาธิคือส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันของข้าพเจ้า ในเวลาใดก็ตามที่ข้าพเจ้าประสบกับความสุขความสำเร็จ ข้าพเจ้ามักนึกขอบคุณสมาธิที่ได้ให้พลังจิตมาเป็นพลังชีวิต และเมื่อใดก็ตามที่ประสบ

กับความทุกข์ ความไม่สมปรารถนา ข้าพเจ้าก็จะนึกถึงพุทโธ พลันความบริสุทธิ์ผ่องใสภายในก็จะส่องสว่างกลางใจนำพาชีวิตให้ข้ามพ้นจากความทุกข์นั้นไปได้ เหนือสิ่งอื่นใดข้าพเจ้าสำนึกในใจอยู่เสมอว่าพระเดชพระคุณพระอาจารย์หลวงพ่อฯ ท่านมีพระคุณยิ่งใหญ่ต่อข้าพเจ้าและชาวโลก ที่ท่านได้สร้างหลักสูตรการทำสมาธิ ที่เป็นสมาธิเพื่อสร้างสันติสุขของโลกยุคโลกาภิวัตน์ ในวาระอายุวัฒนมงคล ครบรอบ 100 ปี พระพรหมมงคลญาณ พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานในการสืบสานการทำสมาธิ และการเผยแผ่สมาธิให้กว้างไกลแก่ชาวโลก เพื่อให้เกิดผลเป็นความสุขที่ยั่งยืนนาน และขอให้พระเดชพระคุณพระอาจารย์หลวงพ่อฯ มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงตลอดไป

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

พันเอก ดร. กฤษณพงศ์ วิมลศิลป์

คุณวิเศษของการทำสมาธินั้น ได้สร้างแรงบันดาลใจให้ข้าพเจ้าอยู่ในสิ่งแวดล้อมอันเป็นบริบทของการคิดบวก (The Context of Positive Thinking) บนพื้นฐานของการสั่งสมพลังจิตในการบ่มเพาะสติ ซึ่งสติดังกล่าวได้ก่อให้เกิดการตระหนักรู้ ทำให้รู้ว่าขณะนี้เราทำอะไรอยู่ โดยทำให้ข้าพเจ้าสามารถรับรู้เข้าใจในสภาวะของอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ตลอดจนสามารถสัมผัสในความอ่อนไหวของอารมณ์ได้อย่างรวดเร็วและชัดเจนมากยิ่งขึ้นกว่าแต่ก่อนอย่างมากคณานับ และเมื่อการสั่งสมพลังจิตที่ก่อให้เกิดสติอย่างสมบูรณ์แล้ว ก็จะส่งผลให้เราเกิดสมาธิ ซึ่งสมาธินี้ได้เป็นคุณวิเศษให้ข้าพเจ้าเกิดการตั้งมั่นแห่งจิต โดยสามารถสำรวมใจของข้าพเจ้าให้แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจของข้าพเจ้าเกิดความสงบภายในและมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย บนพื้นฐานของสติที่บริสุทธิ์ ส่งผลให้เกิดเป็นเครื่องมือที่สำคัญและจำเป็นที่สุดสำหรับชีวิตของข้าพเจ้า ที่สามารถนำไปเป็นอุปกรณ์ในการยับยั้งชั่งใจตนเอง ตลอดจนคิดใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุผลอันก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการตัดสินใจ บนพื้นฐานของความเมตตาปรารถนาดีต่อกัน ที่มาพร้อมกับการเกิดขึ้นของประสิทธิภาพในการคิดอ่านเพื่อให้เกิดความรอบคอบการลงมือทำก่อนและขณะปฏิบัติงานในการดำเนินชีวิตประจำวัน อันส่งผลให้การทำงานนั้นเกิดประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำให้สามารถลดความเครียด, ความหวาดระแวง ตลอดจนความวิตกกังวล ในขณะเดียวกันสมาธิที่เกิดจากสติอย่างสมบูรณ์นั้น ก็ส่งผลให้จิตใจของข้าพเจ้าเกิดความสงบภายใน สามารถรวมใจให้เป็นหนึ่งแน่วแน่ พร้อมกับการผุดขึ้นของความบริสุทธิ์ผ่องใสและความสว่างไสวภายในจิตใจ ที่ก่อให้เกิดพลังความคิด พลังสติปัญญา พร้อม

กับขวัญกำลังใจและพลังใจบนพื้นฐานของความสุขภายในอย่างยั่งยืนที่แท้จริง อันเป็นต้นเหตุที่นำพาให้ข้าพเจ้าสามารถดำเนินไปสู่การสร้างเหตุที่ดีแห่งสัมมาทิฏฐิ ซึ่งก็คือความเห็นชอบ, สัมมาสังกัปปะ ซึ่งก็คือความดำริชอบ, สัมมาวาจา ซึ่งก็คือวาจาชอบ, สัมมากัมมันตะ ซึ่งก็คือการงานชอบ, สัมมาอาชีวะ ซึ่งก็คือการเลี้ยงชีพชอบ, สัมมาวายามะ ซึ่งก็คือความเพียรชอบ, และสัมมาสติ ซึ่งก็คือความระลึกชอบ ซึ่งทั้งหมดทั้งมวลนั้นอยู่บนพื้นฐานของสัมมาสมาธิ ซึ่งก็คือการตั้งจิตมั่นชอบนั่นเอง โดยทั้งหมดที่กล่าวมานั้นก็เป็นสิ่งที่ขับเคลื่อน ข้าพเจ้าให้นำไปสู่การมีจริยธรรม ที่รู้คุณค่าในบริบท (Context) ของการมีจริยธรรมในจิตใจของมนุษย์ แห่งทางสายกลางอันเป็นอริยมรรค ซึ่งมีองค์ 8 ประการขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้ทรงตรัสและบัญญัติไว้ นั่นเอง

นับเป็นความโชคดีและเป็นบุญวาสนาบารมีอย่างมากมายมหาศาลที่ข้าพเจ้านั้น ได้มีโอกาสถวายตัวเป็นศิษย์ของ พระเดชพระคุณพระพรหมมงคลญาณ วิ. (พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) ที่ทำให้ข้าพเจ้าได้สามารถเข้าถึงคุณวิเศษของการทำสมาธิ โดยอยู่บนพื้นฐานของอิทธิบาท 4 อันได้แก่ (1) ฉันทะ (ความพอใจ) ซึ่งก็คือ ความใฝ่ใจรักและต้องการปรารถนาที่จะทำให้การทำสมาธิให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป , (2) วิริยะ (ความเพียร) ซึ่งก็คือความขยันหมั่นประกอบ

การทำสมาธิด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน ไม่ท้อถอย ไม่ลดละ ให้เกิดขึ้นทุกๆ วัน เพื่อสั่งสมพลังจิต โดยตั้งเป้าหมายในการทำสมาธิด้วยการตื่นตั้งแต่เช้า เพื่อทำสมาธิให้ได้ 100 นาที เป็นอย่างน้อยขึ้นไปของทุกๆ วัน , (3) จิตตะ (ความคิด) ซึ่งก็คือ การตั้งจิตรับรู้ถึงการทำสมาธิด้วยคำบริกรรมพุทโธจนจิตรวมเป็นหนึ่ง โดยเอาจิตฝักใฝ่และไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป , และ (4) วิมังสา (ความไต่ตรอง) ซึ่งก็คือ การหมั่นใช้สติปัญญาพินิจพิจารณาใคร่ครวญ พร้อมตรวจหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนจากการทำสมาธิ

ที่มีการวางแผน วัดผล และคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงให้การทำสมาธินั้น ถูกวิธีและเกิดประสิทธิภาพมากขึ้นอย่างสม่ำเสมอโดยต่อเนื่อง , ซึ่งผลลัพธ์ในพื้นฐานแห่งบริบท (Context) ของอิทธิบาท 4 ดังที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ต่างก็เป็นผลลัพธ์จากคุณวิเศษของการทำสมาธิที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาสและเป็นบุญวาสนาที่ได้ทำสมาธิอย่างจริงจังและต่อเนื่องตลอดห้วงระยะเวลา 2 ปี 6 เดือน

โดยข้าพเจ้าขอกล่าวสัจวาจาถึงการที่ข้าพเจ้าก็เป็นผู้หนึ่งในการเป็นประจักษ์พยานและเป็นสักขีพยานว่า การสะสมพลังจิตจากวิชาสมาธิที่ง่ายและถูกวิธีของพระอาจารย์หลวงพ่อฯ ทำให้ข้าพเจ้าหายขาดจากอาการของคนที่ขาดพลังจิตหรือมีพลังจิตไม่เพียงพอ อันสืบเนื่องมาจากที่ผ่านมานั้นข้าพเจ้าได้ใช้พลังจิตจนหมดโดยต้องทำงานหนักและถูกหลอกใช้จากผู้บังคับบัญชาเพื่อสร้างผลงานให้กับผู้บังคับบัญชา, ต้องสูญเสียมารดา อันเป็นที่รักเมื่อปี พ.ศ.2553 (โดยบิดาได้เสียชีวิตเมื่อปี พ.ศ.2517), ต้องอกหัก, ลูกสุนัขที่ข้าพเจ้ารักเหมือนลูกสาวต้องเสียชีวิตเมื่อปี พ.ศ.2555, ยศไม่ก้าวหน้า (ต้องอยู่กับชั้นยศเดิมถึง 13 ปี), ลักษณะงานไม่มีอนาคต ไม่ก้าวหน้า ตลอดจนไม่มีทางเดินสายอาชีพ, พร้อมกับบรรยากาศของความมุมานะที่ต้องเรียนหนังสือหนัก และการที่อยู่ในสภาพของเมืองหลวงที่มักมีการจราจรที่ติดขัด เป็นต้น ต่างเป็นส่วนผลักดันให้ข้าพเจ้าอยู่ในสภาวะกดดันและเครียด จนกระทั่งเป็นโรคซึมเศร้าอีกด้วย โดยเมื่อก่อนนั้นเคยมีความคิดอยากฆ่าตัวตายและหมดพลังชีวิต ที่จะต่อสู้และจริงจังในการดำเนินชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตามจากสภาวะด้านลบอันเป็นความโชคร้ายที่ข้าพเจ้าได้ประสบอยู่ในขณะนั้นก็มีแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ในสภาวะด้านบวกแห่งความโชคดีนับอเนกอนันต์ที่ข้าพเจ้าได้มีวาสนาและโอกาสในการเรียนหลักสูตรครูสมาธิรุ่นที่ 40 โดยฝึกทำสมาธิเบื้องต้นตั้งแต่ประมาณเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2560 และเริ่มทำสมาธิจริงๆ จังๆ ตอนที่เป็นอาจาริยสาสมาธิรุ่นที่ 20 รวมระยะเวลาจนถึงปัจจุบันเท่ากับ 2 ปี 6 เดือน พร้อมกับเปลี่ยนมุมมองเป็นคิดบวกโดยได้เรียน

รู้กับสภาวะด้านลบที่ผ่านมา โดยตลอดระยะเวลา 2 ปี 6 เดือนนั้นข้าพเจ้า ได้ทำสมาธิเพื่อสะสมพลังจิตอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง แล้ว ก็เกิดผลลัพธ์ ที่มหัศจรรย์อย่างที่ข้าพเจ้าไม่เคยคาดคิดหรือคาดฝันมาก่อน นั่นก็คือข้าพเจ้า ได้มีพลังชีวิตพร้อมกับ มีเป้าหมายและแรงบันดาลใจของชีวิตอย่างไม่น่าเชื่อ และโดยที่พลังจิตที่เข้มแข็งแกร่งกล้าอันเกิดจากการสะสมพลังจิตที่มากพอนี้ เอง ได้ส่งผลให้ข้าพเจ้าหายขาดจากโรคเครียดและโรคซึมเศร้าอย่างถาวรใน ที่สุด และทั้งหมดทั้งมวลนี้ก็คือ คุณวิเศษของการทำสมาธิที่เป็นประสบการณ์ ที่ดีงามและน่าประทับใจอย่างยิ่ง นั่นเอง

Great Benefit from Miracle of Meditation

Tiny Shining
นายเทพพร มณีประการ

I started practicing meditation with my grandfather since I was 10 years old, and always benefit from my practice. My grandfather has an opportunity to learn from Prathepsittajarn, and I myself had few times to patronize him "Luang Poo Chan Kemiyo" a practice friend of our great grand master "Luang Poo Man Phuritatto" at Wat Pa Nongphue, up mountain, Sakonnakorn province.

At retirement age, I met him, Prathammongkolyarn. I attend his class as an observer, and without any ask, he answered and made me understand some sophistications of meditation process which I had been misunderstood for more than 30 years. Then, I become his student and made it to the mountain, for the test. I was there one night before stayed at the resort on the back of the temple. I had been drinking for over 40 years, so I had my drinks, my smoke, in my thought, a few days up there did not border me at all. Most of my life is with adventure, and outdoor type is always my feverish, even I was 60 at the moment. I felt pretty much O.K.

That time, around 9,000 students attend, 2,000 from aboard, also one Minister from Canada. Our master also presented. The first day, I saw him that close He walked along and talked to us. He light up the place with his shining aura, you could feel all the love around. At night, I was not able to sleep, not because of the joyful and so much pleasure that I met our master. But, because of the temperature, the walk and the sleeping place (slope down with all those sharpen rocks). In the morning, I tried that mobile W.C., and my first step in front of the place, I throw up and kept vomiting for a few minutes. In the row, waiting to walk on the second day, I fainted. My group left me with my buddy and moved on. I had been through death few times, but none of them ever caused these much pain and agony, my body twisted all muscles got harden and harden still conscious and felt all the pain. Our colleges, Kep Tok, came around and politely asked "you are okay sir" with their cuties smile underneath. Yesterday, I saw them took few students on motorcycle down the hill. Then, our Kep Tok team suggested with kindly smile "asks our Luang Por" and they left, definitely they would come back and finish their job in

half an hour. I was astonished that man, our master, not only has to burden the whole world with his teaching and practice but also his soul and spirit has taken care of everybody, even one of his students who cannot release his remains . I stood up with shame and went up to catch up my group.

On the last night, while our master talked to us and leading us to practice as usual, I just laid down far behind looked at the sky, all the stars, and felt how small I am. All the stars have their lights even most of them reflect from the sun, even not as bright as the sun but they are also brighten up sky.

I came down, stop drinking, quit smoking and become "Or jud" Ajariyasa class 20. Now, I have more opportunity to see him closely. But that does not matter anymore. I get closer and closer to him with everyday practice. I had one more accident and close to death again. Yes, I survived and so many, too many things, happened, some may call that miracle. But, real miracle to me is any time, I face such things, it does not matter, I confront things with clam conscious supported by my will power, because I know for sure things will come and go. His words, his teaching are truth all time to all people all place. I teach prisoner, juveniles, and ordinary people with same teaching. And I see changes. I witness miracle of meditation almost every day. I have my students who are a lot of them just enlightened and change their life. I have seen a man, a cowboy from Thailand up country, 100 years ago, leads the world with his practice, his teaching, his kindness. Just follow his footsteps, with everyday walking and sitting meditation. That was my serious mistake. I did not practice every day, just did it when I feel that I need will power. I learnt that later from our master what I had done is using power, and might use up

instead of create and cumulative them. And then anybody can come and also witness all these miracles by themselves.

My paper run out, but my story will go on with you, anybody, we will, together shall conquer the night ,with our tiny shining, to protect the darkness form prevail to reflect sunshine at night to honor our master to eternity, Luang Por Viriyoung Sirintharo.

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

นาย ธีรวิชญ์ วงษ์วีรสุวรรณ

ก่อนที่ผมจะมาเรียนครูสมาธินั้น ผมไม่รู้จักการทำสมาธิอย่างถูกต้องเป็นขั้น เป็นตอน อย่างที่ พระอาจารย์หลวงพ่อพระพรหมมงคลญาณ วิ. (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) สอน ผมรู้บ้างเพียงเล็กน้อย และปฏิบัติตามความเข้าใจตามตำราที่อ่าน แต่ไม่ได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ปฏิบัติตามโอกาสที่สะดวก

ช่วงแรก จากที่ไม่ได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทำให้ความสงบภายในใจไม่ดีเท่าที่ควร อาจเป็นเพราะการปฏิบัติที่ไม่ถูกวิธี ตามแนวทางที่ถูกต้อง จึงทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในการปฏิบัติ และสุดท้ายก็ทำให้เลิกปฏิบัติไปเลย จนกระทั่ง ผมได้มาเรียนหลักสูตรครูสมาธิของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร จึงทำให้กลับมาปฏิบัติอีกครั้ง สิ่งที่ทำให้การปฏิบัติสมาธิดีขึ้น คือการได้ทำการบ้านตามหลักสูตรครูสมาธิ เพราะการได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดตอนทำให้จิตรวมง่ายขึ้น

การเปลี่ยนแปลงครั้งแรก มีอยู่วันหนึ่ง ผมกำลังนั่งสมาธิในชั่วโมงเรียน รู้สึกเบาสบาย ชุ่มชื่น เบิกบาน พอใจ อิ่มใจ จิตใจสบาย กายโยกโคลงไปมา ตัวเบา รู้สึกมีความสุขมาก แต่ผมก็ไม่รู้ว่าความรู้สึกแบบนั้น เกิดจากอะไร รู้แต่ว่า วันนั้นผมนั่งสมาธิมีความสุขมาก เวลาช่วงที่นั่งสมาธินั้นผ่านไปเร็วมาก ผลดีที่เป็นจุดเปลี่ยนของชีวิตมีหลายข้อด้วยกัน ผมขอแยกเป็น ๘ ข้อดังนี้

๑. ชีวิตมีความเป็นระเบียบ เมื่อนั่งสมาธิประจำสมองจะปลอดโปร่งโล่งสบาย สมองมีการจัดระเบียบความคิด มีสมาธิกับการทำงาน และพร้อมจะเริ่มงานใหม่ ๆ ต่อไปโดยง่าย ทำให้ผมตั้งใจทำงานที่อยู่ตรงหน้าให้ดีที่สุดก่อนจะเริ่มทำงานอื่นต่อไป

๒. เข้าใจคนอื่นมากขึ้น เมื่อก่อนนั้นผมเป็นคนเก็บตัว ชอบอยู่เงียบ ๆ คนเดียว เป็นคนไม่ชอบเข้าสังคม เบื่อความวุ่นวายของคนหมู่มาก หลังจากทำสมาธิมาระยะหนึ่ง ทำให้มุมมองการอยู่ในสังคมของผมเปลี่ยนไป ผมกลายเป็นคนเห็นใจและเข้าใจคนอื่นมากขึ้น อดทนมากขึ้น และพยายามทำความเข้าใจและเรียนรู้ธรรมชาติของคนส่วนใหญ่ ผมเริ่มมองสถานการณ์ต่าง ๆ ในมุมมองของความเป็นจริง ด้วยวิธีนี้ทำให้ผมสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเข้าสังคมและเข้าใจคนอื่นมากขึ้น รวมถึงการพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นกับคนอื่นอย่างเข้าใจและมีความสุขเมื่อได้เห็นคนอื่นกลับไปอย่างมีความสุขเช่นกัน

๓. มีพลังในการทำงานมากขึ้น ผมนอนหลับสนิททุกคืน และตื่นเช้ามาพร้อมกับความสดชื่นทุกวัน มีพลังเตรียมพร้อมเสมอกับการเริ่มต้นทำงานใหม่ที่อยู่รงหน้า มีพลังและมีความสุขกับงานที่ทำ หลังเลิกงาน ผมยังมีพลังที่จะออกไปสวดมนต์เย็นที่วัดใกล้บ้าน(ในวันพระ) หรือออกไปทำกิจกรรมจิตอาสากับเพื่อน ๆ ตามที่นัดกันไว้

๔. ตั้งสติก่อนพูด แต่ก่อนผมเป็นคนพูด ตรงไปตรงมา พูดทันที คิดอย่างไรก็พูดออกไปอย่างนั้น เพราะมั่นใจตัวเองว่าพูดด้วยเหตุด้วยผล พูดความจริง จึงไม่สนใจว่า จะกระทบความรู้สึกของคนอื่นหรือไม่ แต่ปัจจุบันนี้ผมคิดก่อนเสมอว่า จะพูดอะไรก็จะระมัดระวัง กลัวจะกระทบความรู้สึกของคนอื่น การตั้งสติก่อนพูด ทำให้ผมได้เรียบเรียงคำพูดได้อย่างถูกต้องชัดเจน และเมื่อพูดออกไปแล้ว ผมก็ได้ทบทวนว่าสิ่งที่พูดออกไปนั้น ดีพอหรือยัง หรือคราวหน้า ยังสามารถทำได้ดีกว่านี้อีก ผมพยายามบอกตัวเองและปรับปรุงการพูดทุกครั้งเสมอ

๕. คัดสรรรับสื่อที่มีสาระ ผมเลิกเสพสื่อโซเชียลที่ไม่มีสาระทุกประเภท เลือกดูแต่สื่อสร้างสรรค์ แยกแยะสิ่งที่เป็นสาระ และสิ่งที่ไร้สาระออกจากกัน เช่นการฟังหนังสือเสียงธรรมะ หนังสือเสียงสื่อสร้างสรรค์และดู

ยูทูบวีดีโอของหลวงพ่อที่สอนเกี่ยวกับสมาธิ และหลักธรรมตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา จากพระอาจารย์ต่าง ๆ ที่สอนธรรมะจนถึงหลักการปฏิบัติเป็นต้น ผมเลือกเสพสื่อที่ดี เพื่อให้จิตเราคัดสรรสิ่งที่ดีงามและบันทึกสิ่งที่ดีลงในจิตใจ, รวมถึงสื่อการทำกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณกุศล ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสื่อกระแสหลักมากมาย เพื่อให้จิตจดจำแต่สิ่งดี ๆ

๖. รู้จักเลือกสิ่งดี ๆ มีประโยชน์ให้กับตัวเอง เช่นการพบปะผู้คน ผมจะเลือกคบ แต่กัลยาณมิตร ที่มีใจชอบในสิ่งที่คล้ายกัน เช่นคนที่ชอบทำบุญรักษาศีลและปฏิบัติธรรม การเลือกคบคนที่เป็นบัณฑิตทางธรรม หรือผู้รู้เพื่อปรึกษาและขอความรู้ เพื่อนำสิ่งที่เป็นประโยชน์นำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติสมาธิของตัวเอง ผมเลือกอ่านหนังสือธรรมะและหนังสือของพระอาจารย์หลวงพ่อและครูบาอาจารย์สายหลวงปู่มั่น เพื่อศึกษาประวัติครูบาอาจารย์ช่วงที่ท่านปฏิบัติธรรม ว่าเวลาท่านเจอปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติ ท่านแก้ปัญหานั้นอย่างไร

๗. รู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่น บ่อยครั้งที่ผมได้ทบทวน เรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เกี่ยวกับตัวเองและผู้อื่น มีหลายเหตุการณ์ที่ทำให้ รู้สึกไม่พอใจบ้าง รู้สึกโกรธบ้าง เมื่อผมได้ฝึกสมาธิ ทำให้ผมมองโลกละเอียดขึ้นใจเย็นมากขึ้น ทำให้วางใจเป็นกลางและไม่ใช้อคติในการตัดสินตัวเองและคนอื่น ด้วยอารมณ์ ทำให้ใจผมรู้สึกสบาย มองทุกอย่างด้วยความเข้าใจและเป็นธรรม เมื่อผมให้อภัยเขาได้ ใจผมยิ่งมีความสุข ทุกวันนี้ผมมองเรื่องราวที่เกิดขึ้น เป็นเรื่องของกฎแห่งกรรมที่ผมได้ทำร่วมกับผู้อื่นมา ผมมีความเชื่อเรื่อง "กฎแห่งกรรม" และเชื่อตามหลักคำสอนของพุทธศาสนาที่ว่า ไม่มีคำว่า " บังเอิญ " เพราะเรื่องทุกอย่างที่เกิดขึ้นมา ล้วนมาจากกรรมที่เคยทำร่วมกันมาแล้วทั้งนั้น เพราะฉะนั้นการให้ "อภัย" เป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะชีวิตคนเราสั้นนัก

๘. ทำให้รู้จักตัวเองอย่างแท้จริง นี้อาจเป็นคุณพิเศษที่ดีที่สุดของการนั่งสมาธิสำหรับผม เพราะทำให้ผมรู้ว่าตัวเองเป็นใคร ชอบสิ่งใด มีความสามารถอะไรบ้าง ผมมีกำลังใจที่จะทำงานในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตัวเองและสังคม และกล้าตัดสินใจในการทำความดีทุกอย่าง เพื่อความเจริญของสังคมในวันข้างหน้า ผมรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญ และสามารถประสบผลสำเร็จได้ในสิ่งที่ตัวเองต้องการ นี้คือการรู้จักตัวเองของผมอย่างแท้จริง และเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่หลังจากการนั่งสมาธิ ความกล้าหาญในการทำความดีทุกอย่างจะไม่เกิดขึ้นเลย หากผมไม่รู้จักการนั่งสมาธิตามหลักสูตรของพระอาจารย์หลวงพ่อ สิ่งดีงามทั้งหลายนี้ ผมได้มาจากการเรียนหลักสูตรครูสมาธิของพระอาจารย์หลวงพ่อพระพรหมมงคลญาณ วิ. (หลวงพ่อพระอาจารย์วิริยังค์ สิรินฺธโร) ซึ่งท่านเป็นพระผู้เสียสละเพื่อชาวโลกอย่างแท้จริง

คุณวิเศษ

ของการทำสมาธิ

คุณวิเศษของการทำสมาธิ

พระพรหมมงคลญาณ วิ.
(พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร)

ศตวรรษชาตวัฒนายุกาล ๑๐๐ ปี พ.ศ. ๒๕๖๓ | คุณวิเศษของการทำสมาธิ